

PROJECT  
**INVICTUS**

PROJECT INVICTUS  
**ACROPOLI**



**La via verso «la top condition»  
di Daniele Falappi**

**Con Daniele Gelmi**



## **Obiettivo:**

Effettuare una fase di «definizione» estrema dopo un lungo lavoro di costruzione.

## **Strategia scelta:**

- Utilizzare una fase introduttiva di mantenimento
- Cut lungo e progressivo
- Eventuali «Diet Break» all'occorrenza
- Non porsi una data precisa per raggiungere il Picco
- Andare oltre
- Simulare una «fase di picco» a condizione raggiunta

## Il mio «triple» per tracciare il percorso: «I DATI»

### 1- Medie settimanali di:

- Peso
- Passi giornalieri
- Sonno
- Acqua

MEDIA						
wk	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week5	18/5	24/05	69,8	12528,7	7,0	4,6
week6	25/05	31/05	69,1	11392,0	7,1	4,6
week7	01/06	07/06	68,9	10690,9	8,0	4,6
week8	08/06	14/06	69,0	12429,1	7,0	4,6

### 2- Dati plicometria e foto:

- Pliche
- Circonferenze
- Foto
- Eventuali misurazioni richieste bisettimanalmente all'atleta

Data	pliche							PESO	circonferenze					
	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra iliaca	Addominale	Coscia		Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
5-nov-19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	77,00	121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00

### 3- Programmazione dei parametri allenanti:

- Volumi serie allenanti
- % di ripartizione del volume
- Feedback dell'atleta
- CORREGGI TABELLA «DORSO»

VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	10	11%
D. FRONT	8	9%
S.DELT	6	7%
DORSO	10	11%
TIRATA	5	5%
QUADS	10	11%
FEMORALI	10	11%
BICIPITI	8	9%
TRICIPITI	8	9%
POLPACCI	8	9%
ADDOME	8	9%
<b>TOTALE</b>	<b>91</b>	

MUSCOLO	set. Tot	4-6	10RM	12RM	15-16
PETTO	10	60%	30%	10%	0%
D. FRONT	8	38%	25%	38%	0%
S.DELT	6	50%	50%	0%	0%
DORSO	10	30%	30%	30%	10%
TIRATA	5	60%	40%	0%	0%
QUADS	10	30%	30%	30%	10%
FEMORALI	10	60%	30%	10%	0%
BICIPITI	8	38%	38%	25%	0%
TRICIPITI	8	38%	38%	25%	0%
POLPACCI	8	38%	38%	25%	0%
ADDOME	8	38%	38%	25%	0%



## UNA BREVE INTRODUZIONE

Daniele proveniva da diversi mesi di ipercalorica, abbiamo affrontato quindi una fase di 5 settimane di mini-cut per poi passare alla fase 1 vera e propria del suo percorso verso la top condition.

Nel suo caso avendo un metabolismo super veloce non ho effettuato un mini cut tradizionale, ma una semplice rimozione del surplus calorico del bulk.

Durante il mini cut siamo quindi passati dalla **media calorica di bulk** che teneva da circa 2 mesi - in cui utilizzavamo un **approccio sempre identico ogni giorno** dei macronutrienti per sua preferenza soggettiva e a causa della grande mole di cibo da introdurre - e che era la seguente:

Kcal	3825 kcal	49 kcal/kg
<b>CHO</b>	514 g	6,6 g/kg
<b>PRO</b>	174 g	2,2 g/kg
<b>FAT</b>	120 g	1,5 g/kg

Alla media calorica di mini cut effettuando un taglio di circa 547 kcal, utilizzando un approccio isocalorico a «range di macronutrienti»:

Kcal	3278 kcal	42,2 kcal/g	
<b>CHO</b>	375 g	Massimo 404	Da 4,8 a 5,2 g/kg
<b>PRO</b>	186 g	2,4 g/kg	
<b>FAT</b>	115 g	Minimo 102	Da 1,4 a 1,3 g/kg

## Il pre e il post mini-cut:



Il peso dopo la fase di mini-cut è sceso poco, e c'era da aspettarselo avendo rimosso il surplus calorico più che avendo impostato una ipocalorica vera e propria.

La cosa curiosa sono le misure, in cui abbiamo avuto:

- diminuzione delle pliche
- diminuzione circonferenze vita/fianchi
- mantenimento «**circonferenze chiave**»

La plica soprailiaca risultava simile, ma ci metto un **margin di errore** dato dal fatto che la plicometria è molto operatore dipendente, quindi i dati vanno sempre letti con occhio critico.

Guardando al valore totale delle pliche vediamo che è nettamente inferiore.

### pliche

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Soprailiaca	Addominale	Coscia	PESO
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	77,00

Totale	53,60
Totale	47,57

### circonferenze

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00

## LA FASE DI TRANSIZIONE / MANTENIMENTO :

Visto l'andamento dei dati, opto per una prima fase introduttiva di «mantenimento» in cui manterremo l'apporto calorico attuale che ci sta dando ottimi risultati.

Questo permetterà a Daniele, che non è atleta agonista, di poter passare le feste tranquillo e iniziare poi la fase vera e propria di definizione a gennaio, in cui la prima settimana andrà in vacanza per circa 1 settimana.

Durante la fase di minicut abbiamo utilizzato un protocollo a medio/basso volume in cui abbiamo puntato per range di ripetizioni medio-bassi 3-12 rep, con una frequenza allenante di 3x week, dopo lavori ad alto volume protratti nei mesi prima.

Opto a livello allenante per un abbassamento del volume allenante, strategia utilizzata di solito in fase di desensibilizzazione:

- Rendere Daniele più recettivo al successivo aumento del volume
- Mantenere grazie alle intensità medie in esame, la massa magra seppur con volume ridotto e cercare di tenere il suo corpo in una situazione di equilibrio costante
- In questa fase non si ricerca necessariamente un calo del peso, ma vedo che questo apporto calorico ha dato i suoi frutti, decido di prendere ciò che viene da questa ultima fase allenante in termini di perdita di grasso, dove la stessa non è l'obiettivo, per poi fare un punto della situazione dopo la vacanza in Egitto impostando la vera «fase di cut»

## LA FASE DI TRANSIZIONE / MANTENIMENTO: *macro & allenamento*

### - Macronutrienti

<b>Kcal</b>	<b>3278 kcal</b>	<b>42,5 kcal/kg</b>	
<b>CHO</b>	370 g	Massimo 404	Da 4,8 a 5,2 g/kg
<b>PRO</b>	186 g	2,4 g/kg	
<b>FAT</b>	120 g	Minimo 106	Da 1,5 a 1,3 g/kg

### - Allenamento

PULL+LOWER PUSH				PUSH				PUSH+PULL			
movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali
QUADRICIPITI	<b>SQUAT</b>	3-6	5	QUADRICIPITI	<b>SQUAT</b>	5-7	4				
				QUADRICIPITI	<b>LEG EXTENSION</b>	8-10	3				
TRAZIONE	<b>LAT MACHINE</b>	8-10	4					TRAZIONE	<b>TRAZIONI SUPINE</b>	4-8	5
FEMORALI	<b>LEG CURL</b>	8-10	3					FEMORALI	<b>STACCO SEMITESE</b>	4-8	4
				PETTO	<b>PANCA PIANA PRESA MEDIA</b>	3-6	5	PETTO	<b>PANCA PIANA PRESA MEDIA</b>	5-7	4
DELT. MEDIALI	<b>ALZATE LATERALI</b>	8-10	3					DELT. MEDIALI	<b>ALZATE LATERALI</b>	10-12	3
				DELT. FRONTALE	<b>PRESS</b>	4-6	4				
BICIPITI	<b>CURL BILANCIERE ANG.</b>	8-10	3					BICIPITI	<b>CURL MANUBRI PISTOL GRIP</b>	10-12	3
				TRICIPITI	<b>PUSH DOWN</b>	10-12	3	TRICIPITI	<b>PANCA STRETTA MUL TIPOWER</b>	8-10	3
POLPACCI	<b>CALF IN PIEDI</b>	12-15	3								
				ADDOME	<b>FROG CRUNCH</b>	MAX	4	ADDOME	<b>FROG CRUNCH</b>	MAX	3
<b>tot set</b>			<b>21</b>	<b>tot set</b>			<b>23</b>	<b>tot set</b>			<b>25</b>

VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	9	13%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	9%
DORSO	9	13%
QUADS	11	16%
FEMORALI	7	10%
BICIPITI	6	9%
TRICIPITI	6	9%
POLPACCI	3	4%
ADDOME	7	10%
<b>TOTALE</b>	<b>68</b>	

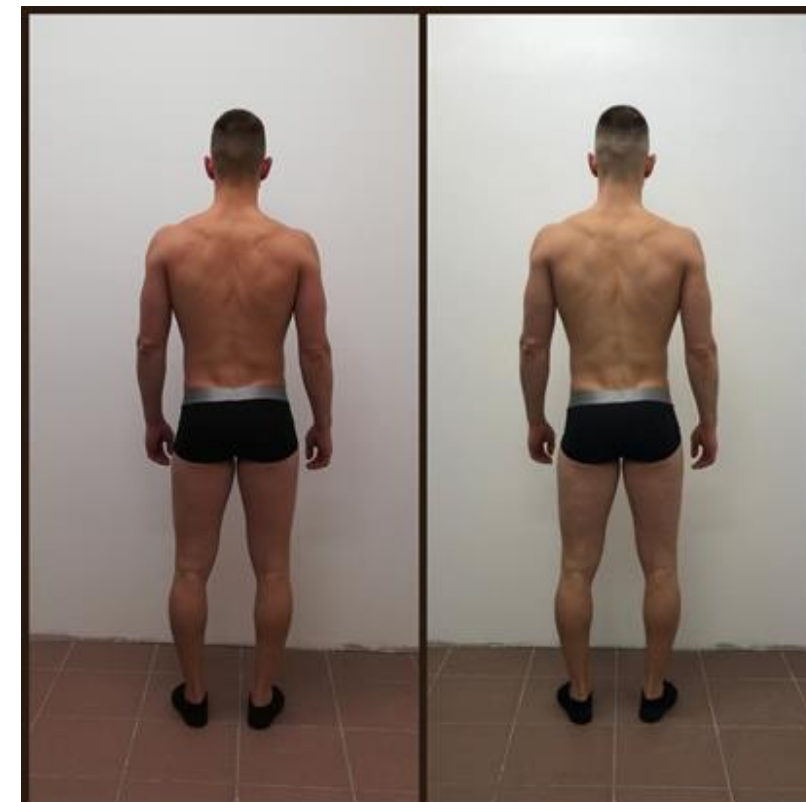
## PROGRESSIONI UTILIZZATE IN ALLENAMENTO NEI REP RANGE SOPRA INDICATI

SCHEMI								
week	RANGE 3-6	<u>INTENSITA'</u>	RANGE 3-6	<u>INTENSITA'</u>	RANGE 8- 10	<u>INTENSITA'</u>	RANGE 10- 12	<u>INTENSITA'</u>
1	1x4 4x3	82,5	4x rir2	75% <b>progressione rep</b>	1x9 2x8	10RM	3x10	12RM
2	3x4 2x3	80			2x9 1x8		<i>nelle settimane cerca di aumentare le rep ad ogni serie cercando di battere con il carico utilizzato le 12 rep. Quando ci riesci alza il carico e torna a 10</i>	
3	3x5 2x6	77,5			3x9			
4	3x4 2x3	82,5	4x rir2	1x9 2x8	alza peso			
5	5x4	80		2x9 1x8				
6	5x6	77,5		3x9				

- Nelle progressioni in esame di media si ricerca un aumento del volume non tanto nei set allenanti, quanto nel numero di ripetizioni con un dato carico
- Nel giorno pesante abbiamo una progressione a onda decrescente di intensità per lavorare sì in un range pesante, ma non stazionando sempre a intensità >80% che potrebbero risultare troppo tassanti, oltretutto prendere in mano carichi ciclicamente differenti arginerà la «noia» di maneggiare sempre lo stesso carico



## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST MANTENIMENTO E INIZIO FASE DI CUT:



Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Soprailiaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST MANTENIMENTO E INIZIO FASE DI CUT:

Eccoci alla «resa dei conti» dopo questa fase di mantenimento e transizione, analizziamo i dati:

- Pliche totali in calo in particolare in punti «chiave»
- 1.6kg in meno in 7 settimane, media di 230g di peso perso a settimana (3% del peso x week)
- Cm calati in punti chiave
- Aspetto più definito a parità di volumi
- Come leggiamo questi dati? (recettività, MV...)

Possiamo ora entrare nel vivo di questa fase di cut, programmando le fasi a venire.

Date le feste imminenti e la vacanza in Egitto la prima settimana di gennaio decido di iniziare il cut vero e proprio a gennaio.

## COME AGISCO NEL PRIMO STEP E PERCHÉ:

- l'8 gennaio Daniele inizia la fase di definizione, sta perdendo ad ora circa 200/230g a settimana, decido dato che non abbiamo date ed essendo un soggetto che perde peso e si svuota molto facilmente di proseguire con l'apporto calorico precedente, quando stalla la perdita di peso effettuerò un primo taglio calorico.
- Cambio la distribuzione dei macronutrienti sbilanciandomi verso i carboidrati, abbassando quindi i grassi.
- Mi sposto verso un allenamento con più lavoro in rep range medi, con un volume leggermente più elevato, la logica sarà un lavoro in un rep range che va dalle 5 alle 12 rep sui vari distretti/movimenti utilizzando sempre una multifrequenza basata su 3 giorni settimanali di allenamento.
- Non fornisco indicazioni circa i passi giornalieri: il Neat del soggetto con 8-10 ore di lavoro in officina meccanica è molto elevato.



## MACROS



Media macronutrienti	
CHO	375g-404 g
PRO	186 g
FAT	115g-102 g
kcal	3278

Macronutrienti	
CHO	4,8-5,2 g/kg
PRO	2,4 g/kg
FAT	1,4-1,3 g/kg
kcal	43,7



Media macronutrienti	
CHO	427 g
PRO	184,7 g
FAT	92,1 g
kcal	3278

Macronutrienti	
CHO	5,6 g/kg
PRO	2,4 g/kg
FAT	1,2 g/kg
kcal	43,7 kcal/kg

3 GIORNI DI ALLENAMENTO	
CHO	446 g
PRO	185 g
FAT	84 g
kcal	3278

4 GIORNI DI RIPOSO	
CHO	414 g
PRO	185 g
FAT	98 g
kcal	3278

## LA FASE 1 DI CUT 6 settimane ALLENAMENTO

	SIMIL-FULL BODY						PUSH + ADDOME E POLPACCI						TIRATA+BRACCIA					
	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	alzate tot.	intensità	set tot.	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	alzate tot.	intensità	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	alzate tot.	intensità	set totali
<b>PESANTE</b>	ACCOSCIATA	<b>SQUAT</b>	5-7	16-30	80%	variable	SPINTA VERTICALE	<b>MILITARY PRESS</b>	5-7	20-31	80%	variable	ESTENSIONE ANCA	<b>STACCO RUMENO</b>	5-7	14-19	80%	variable
	SPINTA ORIZZONTALE	<b>PANCA PIANA</b>	5-7	16-26	80%	varabile							TRAZIONE	<b>TRAZIONI SUPINE PRESA V</b>	5-7	20-37	80%	variable
<b>MEDIO</b>							ACCOSCIATA	<b>SQUAT</b>	6-8	18-33	75%	variable						
							SPINTA ORIZZONTALE	<b>PANCA INCLINATA</b>	7-10	20-31	75%	variable						
<b>ACCESSORI</b>	FEMORALI	<b>LEG CURL SDRAIATO</b>	8-10			4						FEMORALI	<b>LEG CURL SDRAIATO</b>	12				1
	SPALLE	<b>ALZATE LATERALI</b>	7-10			4	QUADRICIPITI	<b>LEG EXTENSION</b>	8-10			4	SPALLE	<b>ALZATE LATERALI</b>	8-10			3
	TRAZIONE	<b>LAT MACHINE TRIANGOLO</b>	7-10	24-45		varabile	TRICIPITI/PETTO	<b>DIP</b>	8-10			3	TRICIPITI	<b>FRENCH PUSH PRESS</b>	10-12			3
	BICIPITI	<b>CURL BILANCIERE ANGOLATO</b>	8-10			3							BICIPITI	<b>CURL MANUBRI</b>	10-12			3
							ADDOME	<b>FROG CRUNCH</b>	15-18			3	ADDOME	<b>FROG CRUNCH</b>	15-18			3
							POLPACCI	<b>CALF IN PIEDI</b>	15-18			3						
	<b>tot set</b>					<b>11</b>	<b>tot set</b>					<b>10</b>	<b>tot set</b>					<b>13</b>
GLI ESERCIZI SCRITTI IN ROSSO POSSONO ESSERE FATTI IN JUMP SET CON 1-90" DI RIPOSO IN BASE AL TEMPO CHE SERVE SENZA ANDARE IN AFFANNO TALE DA COMPROMETTERE LA PERFORMANCE.																		

## Esempio di come leggere l'allenamento appena descritto:

PANCA								
PANCA PESANTE- <i>il carico può aumentare nelle settimane se lo percepisci facile, ma ci devi chiudere tutto il volum prescritto.</i> RIR 2								
	rep tot.	range	RM	kg	TUT	rep eseguite		rest
week 1	16	5-7	80%		S1 D2			2-3
week 2	19	5-7	80%					2-3
week 3	23	5-7	80%					2-3
week 4	14	5-7	80%					2-3
week 5	19	5-7	80%					2-3
week 6	26	5-7	80%					2-3

LEG CURL SDRAIATO 1 - <i>se il rir è troppo alto dopo l prima serie fai più rep semplicemente.</i> RIR 1-2										
	rep tot.	range	RM	kg	rep eseguite				TUT	rest
week 1	23		10		10cc	7	6		S1 D3	90"-2'
week 2	28		10		10cc	8	9			90"-2'
week 3	31		10		10cc	8	7	6		90"-2'
week 4	23		10		10cc	7	6			90"-2'
week 5	28		10		10cc	8	9			90"-2'
week 6	31		10		10cc	8	7	6		90"-2'

Ipotizziamo una giornata dove è presente la panca nella modalità «PESANTE».

- Numero di alzate totali
- Rep range variabile
- Recupero variabile
- Possibilità progressione carico
- Doppia onda di volume con mini scarico alla 4<sup>o</sup> settimana

Si prosegue poi l'allenamento con i restanti esercizi nei rep range indicati, in esempio abbiamo una leg curl in un rep range «meccanico».

Il numero di rep per serie può variare se l'atleta le percepisce leggere, a fine ciclo si vedrà insieme la progressione.

IL VOLUME MEDIO è leggermente più alto dello scorso programma se contiamo le serie di avvicinamento, parto con un numero di alzate prestabilito e vedo poi come il soggetto reagirà, decido di non aumentare radicalmente il volume dalla fase di mantenimento, ma opto per un aumento più deciso.

Non scrivo le alzate per non complicare la presentazione, basti sapere che i volumi maggiori erano in: DORSO, QUADRICIPITI E SPALLE, punti «deboli».

### Programma mantenimento

VOLUMI TOTALI		
	SET	% VOLUME
PETTO	9	13%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	9%
DORSO	9	13%
QUADS	11	16%
FEMORALI	7	10%
BICIPITI	6	9%
TRICIPITI	6	9%
POLPACCI	3	4%
ADDOME	7	10%
<b>TOTALE</b>	<b>68</b>	



### Programma FASE 1

VOLUMI TOTALI		
	SET	% VOLUME
PETTO	9	13%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	9	13%
QUADS	9	13%
FEMORALI	7	10%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	3	4%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>65</b>	

**Nota bene:** le serie allenanti del nuovo programma sono «stimate» in quanto non sappiamo ancora quante serie farà per completare le alzate allenanti, stimando abbiamo comunque un'idea di quanto lavoro sta facendo il soggetto.

Rivedendo con il senno di poi la strategia non utilizzerei ancora un approccio ad alzate e manterrei una linearità di monitoraggio tra le fasi sopra elencate.

## IL PRIMO «STALLO» di gennaio 2020:

La media peso per >2 settimane non calava secondo quanto stabilito e si alzava leggermente, probabilmente dovuto anche al nuovo stimolo allenante, Daniele però non si trova in una fase di deficit calorico vero e proprio rilevante.

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	30- dic	05- gen	75,7		9,5	4,5
week2	06- gen	12- gen	75,6		7,7	5,6
week3	13- gen	19- gen	<b>75,8</b>		8,4	5,6
week4	20- gen	26- gen	<b>75,8</b>		7,3	5,6



## IL PRIMO «STALLO» di gennaio 2020:

Decido comunque di attuare un primo effettivo taglio calorico di 200kcal giornaliera a carico dei grassi, mantenendo le proteine invariate, questo per tenere alto il macronutriente che mi consente di:

- rendere meglio in allenamento
- mantenere quanto più elevate possibile le scorte di glicogeno
- mantenere un aspetto più pieno

Media macronutrienti	
CHO	427 g
PRO	184,7 g
FAT	92,1 g

Macronutrienti	
CHO	5,6 g/Kg
PRO	2,4 g/Kg
FAT	1,2 g/Kg
kcal	43,7 kcal/kg



Media macronutrienti	
CHO	427 g
PRO	184,7 g
FAT	69,3 g

Macronutrienti	
CHO	5,6 g/kg
PRO	2,4 g/kg
FAT	0,9 g/kg
kcal	40,7 kcal/kg

3 GIORNI DI ALLENAMENTO	
CHO	446 g
PRO	185 g
FAT	84 g
kcal	3278

4 GIORNI DI RIPOSO	
CHO	414 g
PRO	185 g
FAT	98 g
kcal	3278

3 GIORNI DI ALLENAMENTO	
CHO	446 g
PRO	185 g
FAT	62 g
kcal	3075

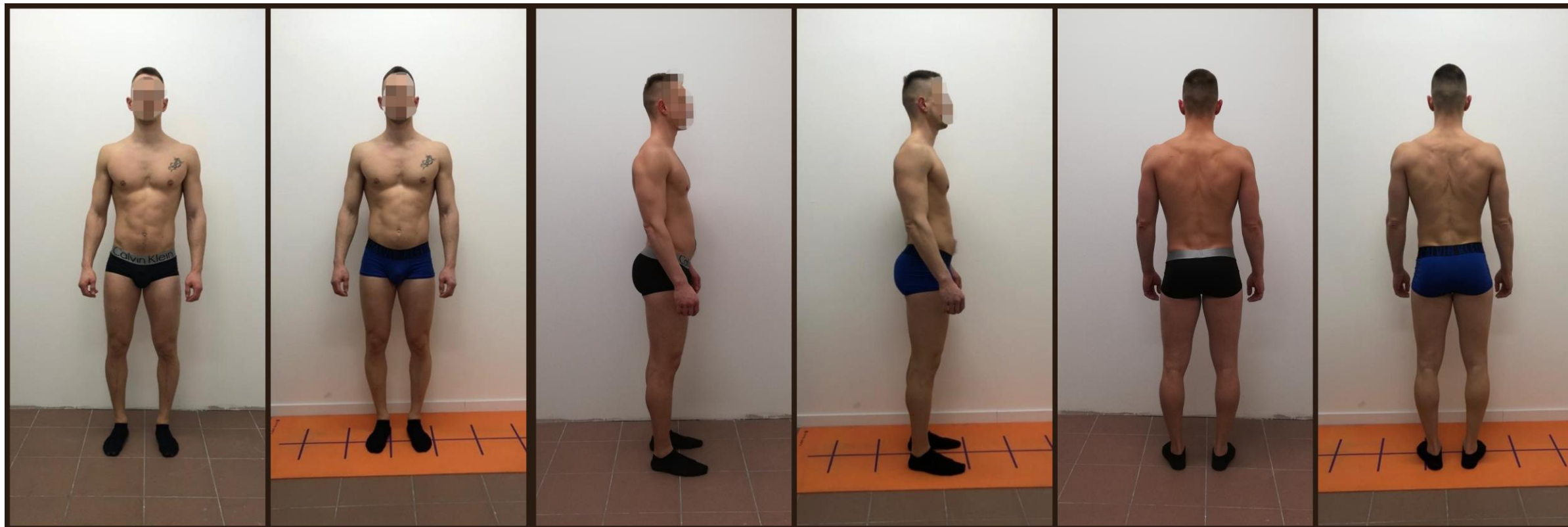
4 GIORNI DI RIPOSO	
CHO	414 g
PRO	185 g
FAT	75 g
kcal	3075

## IL PRIMO «STALLO» di gennaio 2020:

Dopo tale modifica il peso ha iniziato a scendere di 450-500g settimanali, ovvero tra il 0.5-0.6% settimanale del peso corporeo, in linea con quanto previsto dalle linee guida.

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	30- dic	05- gen	75,7		9,5	4,5
week2	06- gen	12- gen	75,6		7,7	5,6
week3	13- gen	19- gen	<b>75,8</b>		8,4	5,6
week4	20- gen	26- gen	<b>75,8</b>		7,3	5,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	27- gen	02- feb	75		8	5,6
week2	03- feb	09- feb	74,9		7,7	5,6

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 1 :



Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra iliaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST MANTENIMENTO E INIZIO FASE DI CUT:

Analizziamo i dati:

- Il peso è sceso di circa 500g, decisamente troppo poco dallo scorso controllo
- Le pliche totali sono in calo, ma per via probabilmente di un errore di misurazione della plica della coscia
- Le circonferenze sono stabili
- L'aspetto di Daniele sembra più pieno visivamente e forse leggermente più pulito
- **DA CONSIDERARE CHE** abbiamo tagliato le kcal per aggiustare il tiro da 2 settimane, in cui ha iniziato a perdere una media di 450g a settimana, credo siamo in una situazione di assestamento infatti il peso attualmente sta calando.

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	30- dic	05- gen	75,7		9,5	4,5
week2	06- gen	12- gen	75,6		7,7	5,6
week3	13- gen	19- gen	<b>75,8</b>		8,4	5,6
week4	20- gen	26- gen	<b>75,8</b>		7,3	5,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1- taglio	27- gen	02- feb	75		8	5,6
week2	03- feb	09- feb	74,9		7,7	5,6

## COME AGISCO:

### MACROS:

- Non taglio le calorie dato che il peso prosegue nella discesa in un range soddisfacente.

### ALLENAMENTO:

#### *Obiettivi:*

- alzare leggermente il volume ma senza impattare troppo sulla durata/qualità delle singole sedute;
- mantenere massa iniziando a lavorare sui dettagli;
- ragionare per serie allenanti e non più per alzate perché di più immediato monitoraggio in tale fase.



## LA LOGICA ALLENANTE:



- **FALSA MONO-FREQUENZA** che mi permetterà di far recuperare meglio tra gli allenamenti aumentando il volume in modo alterno su tutti i distretti mediante 2 tipologie di split routine:
  - Split «A»: DORSO, SPALLE, BRACCIA,
  - Split «B»: GAMBE, PETTO, POLPACCI
  - GIORNO «ADDOME»
- **UNIONE 3 STIMOLI** ciclizzandoli suddivisi in **3 split numerate da 1 a 3:**
  - **SPLIT 1:** Neurale-meccanico
  - **SPLIT 2:** Meccanico+richiamo metabolico
  - **SPLIT 3:** Metabolico+richiamo meccanico
- Qui a fianco una delle foto di aggiornamento di Daniele scattata il 2 febbraio. Come vedete iniziano a vedersi meglio le linee, segno che siamo sulla retta via.

**SPLIT «A»- DORSO, SPALLE, BRACCIA**

DORSO, SPALLE, BRACCIA											
A1- STIMOLO NEURALE/MECCANICO				A2- STIMOLO METABOLICO+richiamo meccanico				A3- STIMOLO MECCANICO+richiamo metabolico			
movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali
TRAZIONE	LAT MACHINE	3-6	4	TRAZIONE	LAT MACHINE	8-10	2	TRAZIONE	LAT MACHINE	8-10	3
SPINTA VERTICALE	PRESS	3-7	6	TRAZIONE	LAT MACHINE	14-15	1	acc. Trazione	REMATORE SINGOLO CAVO ALTO	14-15	1
TIRATA	REMATORE PENDLAY	4-7	4	acc. Trazione	REMATORE SINGOLO CAVO ALTO	14-15	2	acc. DELT. MEDIALE	ALZATE LATERALI	10-12	2
BICIPITI	CURL BIL. ANGOL.	6-8	3	SP.VERTICALE	PRESS	8-10	2	SP.VERTICALE	SPINTE MANUBRI SU PANCA 80-90°	8-10	3
TRICIPITI	PUSH DOWN	6-8	3	SP.VERTICALE	PRESS	14-15	1	acc. DELT. MEDIALE	ALZATE LATERALI SINGOLE	14-15	2
				acc. DELT. MEDIALE	ALZATE LATERALI	14-15	4	TIRATA	REMATORE PENDLAY	8-10	2
				TIRATA	REMATORE PENDLAY	8-10	2	TIRATA	REMATORE PENDLAY	14-15	1
				TIRATA	REMATORE PENDLAY	14-15	1	BICIPITI	CURL MANUBRI ALTERNATO	8-10	3
				acc. Tirata	APERTURE POSTERIORI	14-15	2	BICIPITI	CURL PANCA 60°	14-15	2
				BICIPITI	CURL MANUBRI ALTERNATO	10-12	1	TRICIPITI	PUSH DOWN	8-10	3
				BICIPITI	CURL MANUBRI ALTERNATO	14-15	1	TRICIPITI	FRENCH PRESS	14-15	2
				BICIPITI	CURL PANCA 60°	14-15	2				
				TRICIPITI	PUSH DOWN	10-12	1				
				TRICIPITI	PUSH DOWN	14-15	1				
				TRICIPITI	FRENCH PRESS	14-15	2				
<b>tot set</b>			<b>20</b>	<b>tot set</b>			<b>25</b>	<b>tot set</b>			<b>24</b>

**SPLIT «B»- GAMBE, PETTO, POLPACCI**

GAMBE, PETTO, POLPACCI											
B1- STIMOLO NEURALE/MECCANICO				B2- STIMOLO METABOLICO+richiamo meccanico				B3- STIMOLO MECCANICO+richiamo metabolico			
movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali	movimento/ muscolo	esercizio	rep range	set totali
ACCOSCIATA	SQUAT	3-7	5	FEMORALI	LEG CURL	8-10	2	FEMORALI	LEG CURL	8-10	4
SPINTA ORIZZONTALE	PANCA PIANA	5-7	6	FEMORALI	LEG CURL	14-15	1	FEMORALI-GLUTEI	HYPEREXTENSION	10-12	1
ESTENSIONE ANCA	STACCO SEMITESE	3-6	5	FEMORALI-GLUTEI	HYPEREXTENSION	14-15	3	FEMORALI-GLUTEI	HYPEREXTENSION	14-15	2
POLPACCI	CALF IN PIEDI	10-12	3	PETTO	SPINTE MANUBRI PIANA	8-10	2	PETTO	SPINTE MANUBRI PIANA	8-10	3
POLPACCI	CALF IN PIEDI	14-15	2	PETTO	SPINTE MANUBRI PIANA	14-15	1	PETTO	SPINTE MANUBRI INCLINATA	10-12	2
				PETTO	SPINTE MANUBRI INCLINATA	10-12	1	PETTO	CROCI PIANA	14-15	2
				PETTO	SPINTE MANUBRI INCLINATA	14-15	1	QUADRICIPITI	PRESSA FOCUS QUADS	8-10	4
				PETTO	CROCI PIANA	14-15	2	QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	10-12	1
				QUADRICIPITI	PRESSA FOCUS QUADS	8-10	2	QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	14-15	2
				QUADRICIPITI	PRESSA FOCUS QUADS	14-15	1				
				QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	14-15	3				
<b>tot set</b>			<b>21</b>	<b>tot set</b>			<b>19</b>	<b>tot set</b>			<b>21</b>

**SPLIT «ADDOME»**

ADDOME- jump set 1			
ADDOME	CROSS CRUNCH	20-30	3
ADDOME	REVERSE CRUNCH	20-30	3



**PROGRESSIONI UTILIZZATE PER REP RANGE:**

SCHEMI								
<i>week</i>	<i>RANGE 3-6/7</i>	<i>INTENSITA'</i>	<i>RANGE 6-7</i>	<i>INTENSITA'</i>	<i>RANGE 8-12</i>	<i>INTENSITA'</i>	<i>RANGE 14-15</i>	<i>INTENSITA'</i>
1	6-5-4-3 RIR1-2	ramping a salire	stare tra le 6 e le 7 rep cercando di alzare il carico nelle settimane se possibile		rep tra le 8 e le 12 in base al rep range scelto in tale serie, RIR1-2	cercare progressione del carico	eseguire tra le 14 e le 15 rep, TUTTE A CEDIMENTO	cercare progressione del carico/rep, quando si superano le 15 rep si alza il carico
2								
3								
4								
5								

- Progressioni semplici, l'input è quello di stimolarlo a progredire o mantenere il carico, che in fasi di deficit spesso va a scendere, oltretutto il soggetto riporta di avere margine in tal senso.
- Lascio libero il soggetto di regularsi in termini di RIR avendo esperienza allenante, i RIR forniti sono indicativi.
- Ora vi sono più serie tra le 14/15 rep, proprio per iniziare a far girare bene i carboidrati e inserire quel lavoro lattacido che aiuta. Da quanto ho visto sul campo, se fatto con logica e con determinate strategie alimentari aiuta a tirar fuori dettagli, permettendo inoltre una ciclizzazione delle intensità settimanali.

**CICLIZZAZIONE:**

ciclo 1						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
A1+ addome		B3		A2	addome	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
B1+ addome		A3		B2	addome	
ciclo 2						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
A1+ addome		B3		A2	addome	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
B1+ addome		A3		B2	addome	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SCARICO??						

VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	9	13%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	9	13%
QUADS	9	13%
FEMORALI	7	10%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	3	4%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>65</b>	



VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	10	14%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	13	18%
QUADS	9	13%
FEMORALI	9	13%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	2	3%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>71</b>	

- Progressioni semplici, l'input è quello di stimolarlo a progredire o mantenere il carico, che in fasi di deficit spesso va a scendere, oltretutto il soggetto riporta di avere margine in tal senso.
- Lascio libero il soggetto di regolarsi in termini di RIR avendo esperienza allenante, i RIR forniti sono indicativi.
- Ora vi sono più serie tra le 14/15 rep, proprio per iniziare a far girare bene i carboidrati e inserire quel lavoro lattacido che aiuta, da quanto ho visto sul campo, se fatto con logica e con determinate strategie alimentari a tirar fuori dettagli, permettendo inoltre una ciclizzazione delle intensità settimanali.
- Come si evince dalla sintesi dei volumi ho aumentato il volume sul dorso inserendo del lavoro sulla tirata per deltoidi posteriori e centro schiena.

## UNO SGUARDO AI VOLUMI

VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	9	13%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	9	13%
QUADS	9	13%
FEMORALI	7	10%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	3	4%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>65</b>	



VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	10	14%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	13	18%
QUADS	9	13%
FEMORALI	9	13%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	2	3%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>71</b>	

- Come si evince dalla sintesi dei volumi ho aumentato il volume sul dorso inserendo del lavoro sulla tirata per deltoidi posteriori e centro schiena.
- Il volume totale in realtà risulterà più elevato per via del fatto che una parte dello stesso sarà eseguito a rep range più elevati rispetto allo scorso protocollo ( $volume = rep * set * kg$ ).

## IL SECONDO TAGLIO CALORICO E LA LOGICA «DI PICCO»

Analizzando il trend dei dati vedo che il calo di peso inizia a rallentare, voglio assicurarmi che Daniele stia nella «zona sicura» di una perdita che va dal 0.4% al 0.8%/1% bisettimanalmente.

Valuto ogni 2 settimane: analizzare il trend ogni settimana per quel che mi riguarda è troppo poco.

In tabella vedete evidenziati i punti dove il trend di discesa inizia a rallentare:

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	24-feb	01-mar	73,2		7,9	5,6
week2	02-mar	08-mar	73,3		7,4	5,6
week3	09-mar	15-mar	72,8		7,7	5,6
week4	16-mar	22-mar	<b>72,9</b>		8,1	4,9
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	23-mar	29-mar	<b>73</b>		8	4,5



**Inizio protocollo allenante nuovo**

## IL SECONDO TAGLIO CALORICO E LA LOGICA «DI PICCO»

Decido comunque di attuare un primo effettivo taglio calorico di **300kcal** giornaliero a carico dei grassi soprattutto e parzialmente dei carboidrati, alzando le proteine leggermente.

Voglio tenere i carboidrati medio-alti perché l'allenamento ora inizia a essere molto lattacido e voglio che la performance rimanga il più elevata possibile per mantenere quanta più FFM riesco.

La strategia scelta la definisco «di picco» perché cerco una strategia che lo faccia essere al TOP in un giorno specifico settimanale, ovvero il sabato, giorno in cui in genere mi manda le foto.

Una logica molto simile la testai su di me sotto la guida di Riccardo Grandi quando vinsi selezioni e campionato Italiano Nbf con ottimi riscontri, decido quindi di testarla e valutare se Daniele risponde bene a questa logica, che prende più senso in questi momenti della preparazione.

Media macronutrienti	
CHO	427 g
PRO	184,7 g
FAT	69,3 g
kcal	3075

Macronutrienti	
CHO	5,8 g/kg
PRO	2,5 g/kg
FAT	0,9 g/kg
kcal	42,1 kcal/kg



Media macronutrienti	
CHO	410 g ( <b>tolto 17g</b> )
PRO	202 g ( <b>aumento 18g</b> )
FAT	35,6 g ( <b>tolto 34g</b> )
kcal	2771 ( <b>tolte 300kcal</b> )

Macronutrienti	
CHO	5,6 g/kg
PRO	2,7 g/kg
FAT	0,4 g/kg
kcal	37,9 kcal/kg

3 GIORNI DI ALLENAMENTO	
CHO	446 g
PRO	185 g
FAT	62 g
kcal	3075

4 GIORNI DI RIPOSO	
CHO	414 g
PRO	185 g
FAT	75 g
kcal	3075

GIORNI LOW	
CHO	392 g
PRO	210 g
FAT	30 g
kcal	2680

GIORNI MID	
CHO	278 g
PRO	210 g
FAT	80 g
kcal	2680

GIORNI HIGH	
CHO	513 g
PRO	181 g
FAT	25 g
kcal	3000

## COME GESTISCO LA SETTIMANA

I 3 giorni sopra li gestiamo nella settimana come segue:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	A		B		C		
DIETA	LOW	MID	HIGH	LOW	HIGH	LOW	LOW

Nel frattempo il peso continua a scendere e la condizione migliora:

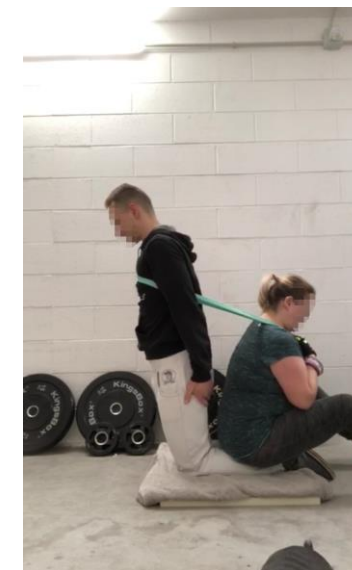


## POI ARRIVA IL LOCK DOWN...



Daniele continua ad allenarsi sostituendo qualche esercizio della scheda, ma essendo attrezzato decentemente riesce ad allenarsi, riesce grazie al lavoro a rimanere sui 10000 passi giornalieri di sempre.

Qui sotto lo vedete impegnato in alcuni esercizi nelle prime fasi di lock down quando non era ancora ben attrezzato.



Dopo la settimana 4 abbiamo scaricato in allenamento: in modo molto semplice toglie 1-2 set a sensazione ad ogni esercizio e tiene un RIR2 in tutti gli esercizi e/o un leggero cedimento tecnico negli esercizi ad alte rep.

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 2 :



Pliche e circonferenze rilevate dal soggetto a distanza in autonomia, quindi da prendere «con le pinze» essendo operatore dipendenti, chiedo a Daniele di continuare a rilevarle settimanalmente perché non so quanto durerà il lock down e voglio che ci prenda la mano per avere dati via via più precisi.

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Soprailiaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90
5- apr- 20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
120,40		77,50	77,30	56,80	32,20



**DATO CHE LE FOTO SONO DIFFERENTI COME QUALITA' MI FIDO DI ALCUNE FOTO IN POSA MANDATEMI DA DANIELE DURANTE LA SETTIMANA E CAPISCO CHE SI STA TIRANDO.**



Leggere il confronto per non agire senza senso, cosa deduco da queste foto?



## COME AGISCO:

### MACROS:

- Calorie uguali, ripartizione macros simile, sta funzionando bene la strategia, oltretutto il peso è in calo nel range prestabilito e la condizione migliora.

### ALLENAMENTO:

#### *Obiettivi:*

- Chiedo un report dell'attrezzatura a disposizione per organizzare il lavoro in casa (lock down).
- Aumento del volume allenante aggiungendo 1 seduta, perché?
- Proseguire nel dimagrimento.
- Iniziare a lavorare sui dettagli, utilizzeremo una sorta di POF.
- Cadenza allenamento A-B-rest-C-D se possibile, in ogni caso 4 sessioni settimanali.



## MACROS



Media macronutrienti	
CHO	416 g
PRO	195 g
FAT	36 g
kcal	2771

Macronutrienti	
CHO	5,7 g/kg
PRO	2,6 g/kg
FAT	0,5 g/kg
Kcal/kg	38,2

4 GIORNI LOW	
CHO	412 g
PRO	200 g
FAT	30 g
kcal	2720

1 GIORNO MID	
CHO	289 g
PRO	211 g
FAT	80 g
kcal	2720

2 GIORNI HIGH	
CHO	490 g
PRO	178 g
FAT	25 g
kcal	2900

## CICLIZZAZIONE SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	A	B	rest	C	D	rest	rest
DIETA	HIGH	HIGH	LOW	LOW	LOW	LOW	MID

## LA LOGICA ALLENANTE:



### - **MULTIFREQUENZA A RICHIAMO:**

- **1 giorno target per distretto in cui avremo i 3 stimoli in un simil-Hatfield:** si inizia la seduta con 1 esercizio pesante, per poi lavorare successivamente il distretto su un rep range meccanico-metabolico (8-12) lavorando il distretto con una metodica simil POF (vedi: <https://www.projectinvictus.it/pof-bodybuilding/> ).
- **1 giorno di richiamo in un rep range medio alto:** in cui si richiama il distretto con un rep range medio-alto, con intensità percepita elevata.
- Split «A-C»: GAMBE, PETTO, POLPACCI
- Split «B-D»: DORSO, SPALLE, BRACCIA.
- GIORNO «ADDOME».

Qui a fianco una delle foto di aggiornamento di Daniele scattata il 2 febbraio, come vedete iniziano a vedersi meglio le linee, segno che siamo sulla retta via.

## UNO SGUARDO AI VOLUMI

VOLUMI TOTALI		
	SET	%VOLUME
PETTO	10	14%
D. FRONT	4	6%
S.DELT	6	8%
DORSO	13	18%
QUADS	9	13%
FEMORALI	9	13%
BICIPITI	6	8%
TRICIPITI	6	8%
POLPACCI	2	3%
ADDOME	6	8%
<b>TOTALE</b>	<b>71</b>	



VOLUMI TOTALI				
	set. Week 1 intro week	%VOLUME	set week.2- 5	%VOLUME
PETTO	12	14%	15	13%
FRONT DELT	5	6%	6	5%
S.DELT	7	8%	9	8%
DORSO	20	23%	27	24%
QUADRICIPITI	12	14%	15	13%
FEMORALI	12	14%	15	13%
BICIPITI	9	10%	12	11%
TRICIPITI	8	9%	12	11%
POLPACCI	3	3%	3	3%
ADDOME	700 reps			
<b>TOTALE</b>	<b>88</b>		<b>114</b>	

I volumi aumentano e non di poco per via del fatto che si allenerà a casa e alcuni esercizi saranno eseguiti con attrezzatura non propriamente professionale e la qualità di ogni serie sarà inferiore, quindi se alziamo i volumi in modo repentino a livello sistemico e locale non dovrebbero crearsi problemi.

**ESEMPIO DI UN GRUPPO MUSCOLARE NEL MICROCICLO:****GIORNO TARGET - simil POF - 3 STIMOLI**

movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set. Week.1
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	4-5	3	3
PETTO	CROCI SINGOLE ELASTICO	S1 F2 D2	10	2	3
PETTO	PANCA PIANA	S1 D2/3	8-10	2	3
PETTO	PIEGAMENTI MANI RIALZATE	D2 F1 S1	12-14	2	3

Qui il riposo è tra i 3-4 minuti, quel che serve per andarci pesanti con i carichi

Questi esercizi si **eseguono** in giant set riposando 30 sec/1min tra ognuno, non deve avere l'affanno tale da compromettere il carico utilizzato

**GIORNO RICHIAMO- MONO-STIMOLO**

movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
PETTO	PIEGAMENTI MANI RIALZATE	S1 D2	max rep	3	3

Qui il riposo è circa 1-1'20

## LE 4 SEDUTE SETTIMANALI

A					
PETTO, GAMBE, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set. Week 1 (intro week)	set. Week.2-5
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	4-5	3	3
PETTO	CROCI SINGOLE ELASTICO	S1 F2 D2	10	2	3
PETTO	PANCA PIANA	S1 D2/3	8-10	2	3
PETTO	PIEGAMENTI MANI RIALZATE	D2 F1 S1	12-14	2	3
QUADRICIPITI	SQUAT	S1 D2	4-5	3	3
QUADRICIPITI	AFFONDO BULGARO	S1 D3	10	2	3
QUADRICIPITI	SQUAT CLOSE STANCE	S1 D3	8-10	2	3
QUADRICIPITI	SISSY SQUAT	D3 F1 S1	12-14	2	3
FEMORALI	LEG CURL BANDS	S1 D3	14-15	3	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	usa carico 12-13RM		100 rep totali	
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)			100 rep totali	
<b>tot set</b>					<b>27</b>

B					
SPALLE, DORSO, BRACCIA, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set. Week 1 (intro week)	set. Week.2-5
SPALLE	PRESS	S1 D2 F1	4-5	3	3
SPALLE	ALZATE LATERALI	S1 D4	10	2	3
SPALLE	PRESS	S1 D3	8-10	2	3
SPALLE	ALZATE LATERALI MEZZE REP PARTE ALTA	S1 F1 D2	12-14	2	3
G.DORSALE	SEAL ROW	S1 D2	4-5	3	3
G.DORSALE	REMATORE MEADOWS	S1 F1 D2	10	2	3
G.DORSALE	SEAL ROW NO DEAD STOP	S1 D3	8-10	2	3
G.DORSALE	PULL DOWN	D4 S1	12-14	2	3
DELT. POSTERIORE	REAR DELT ELASTICO IN PIEDI	S1 F1 D2	14-15	3	3
BICIPITI	CURL BILANCIERE	S1 D3	14-15	2	3
TRICIPITI	PUSH DOWN SINGOLO ELASTICO	D1 F1 S2	14-15	2	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	senza peso		100 rep totali	
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)			50 rep totali	
<b>tot set</b>					<b>33</b>

SUPER SET 1 minuto di recupero

**NB.** L'intro week è la settimana in cui inizia la scheda e parte con volume più basso delle successive



## LE 4 SEDUTE SETTIMANALI

C					
PETTO, GAMBE, ADDOME, POLPACCI					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set. Week 1 (intro week)	set. Week.2-5
FEMORALI	STACCO REGULAR	S1D2	4-5	3	3
FEMORALI	LEG CURL BANDS	S1F2 D2	10	2	3
FEMORALI	STACCO RDL	S1D3	8-10	2	3
FEMORALI	LEG CURL MEZZE REP ALTE	S1D3	12-14	2	3
PETTO	PIEGAMENTI MANI RIALZATE	S1D2	max rep	3	3
QUADRICIPITI	AFFONDO BULGARO	S1D3	14-15	3	3
FEMORALI	LEG CURL BANDS	S1D3	14-15	3	3
TRICIPITI	KICK BACK ELASTICO	S1F1D2	10	2	3
TRICIPITI	PIEGAMENTI STRETTI	S1D3	8-10	2	3
TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1D4	12-15	2	3
POLPACCI	CALF IN PIEDI SINGOLA	S1D3	14-15	3	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	usa carico 12-13RM		100 rep totali	
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)			100 rep totali	
<b>tot set</b>					33

D					
SPALLE, DORSO, BRACCIA, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set. Week 1 (intro week)	set. Week.2-5
SPALLE	ALZATE LATERALI	S1D2/3	14-15	3	3
G.DORSALE	REMATORE MEADOWS	S1D2/3	14-15	2	3
DEL TOIDI POSTERIORI	REAR DELT ELASTICO IN PIEDI MEZZE REP ALTE	S1F1D3	10	2	3
DEL TOIDI POSTERIORI	REMATORE GOMITI LARGHI	S1D3	8-10	2	3
DEL TOIDI POSTERIORI	REAR DELT ELASTICO IN PIEDI	S1D4	12-14	2	3
BICIPITI	CURL BILANCIERE MEZZE REP ALTE	S1D3	10	2	3
BICIPITI	CURL BILANCIERE MEZZE REP ALTE	S1D3	8-10	2	3
BICIPITI	CURL BILANCIERE	S1D4	12-14	3	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	senza peso		100 rep totali	
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)			50 rep totali	
<b>tot set</b>					24

**NB.** L'intro week è la settimana in cui inizia la scheda e parte con volume più basso delle successive

**PROGRESSIONI UTILIZZATE PER REP RANGE:**

SCHEMI								
week	RANGE 4-6	INTENSITA'	RANGE 10 rep	INTENSITA'	RANGE 8- 10 & 12- 13	INTENSITA'	RANGE 14- 15	INTENSITA'
1	3x4	RIR+2	cerca di alzare il carico nelle settimane a parità di reps. RIR1 di media		parte da un carico con cui fa 8 rep, nelle settimane con quel peso deve cercar e di chiuderne 10, quando riesce torna a 8 e alza il peso. Cedimento tecnico ultimo set, quelli prima sta a RIR1o a cedimento in base a come si sente		qui rimane nel range indicato alzando il carico quando lo supera, tutte a cedimento concentrato.	
2	3x5	RIR+2						
3	3x6	RIR+2						
4	3x4	RIR+2, alza kg week 1 o ripeti.						
5	3x5	RIR+2						
6	scarico da valutare							

- Mantengo sempre uno stimolo, seppur marginale, di lavoro pesante a doppia onda decrescente.
- Nei rep range rimanenti lascio intensità percepite medio alte, per via del basso impatto sistemico della maggior parte degli esercizi e per via del fatto che alcuni esercizi sono nuovi o fatti con elastici, di conseguenza è difficile tracciare una reale progressione, lascio quindi più libero il soggetto dando indicazioni di massima.
- Un approccio così lo si può utilizzare su persone che sanno spingere, viceversa il risultato sarà muscoli vuoti e aspetto liscio.
- In fase di cut la progressione può esserci, ma lo stimolo primario deve essere quello di tenere il soggetto sul filo del rasoio senza farlo cadere, soprattutto quando la BF inizia ad abbassarsi, modulando volumi e intensità, scarico ecc... in base a come reagisce... l'arte di preparare.

**Nel frattempo diamo un occhio ai dati:**

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	23- mar	29- mar	<b>73</b>		8	4,5
week2	30- mar	05- apr	72,5		8	4,5
week3	06- apr	12- apr	72,8		7,1	4,7
week4	13- apr	19- apr	72,3		8,1	4,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	apr- 20	apr- 20	71,6	no	7,1	4,6
week2	apr- 20	mag- 20	70,8	no	7,7	4,6
week3	mag- 20	mag- 20	70,6	no	7,4	4,6

← **Inizio protocollo allenante nuovo**  
**Perdita media di 440g settimanali, ovvero pari al 0,5% del peso settimanale**

**E ALLA CONDIZIONE NEL CORSO DI QUESTE SETTIMANE:**



***L'addome inizia a prendere qualità, indice che il grasso sta via via calando***

**E ALLA CONDIZIONE NEL CORSO DI QUESTE SETTIMANE:**

***La qualità delle foto so che non è buonissima, il soggetto non sapeva scattare foto buone, ma nel tempo man mano prende sempre più confidenza con i report a distanza.***

## LA CONDANNA DEI 60 HOT SQUAT - SPAZIO AL LAVORO NON CONVENZIONALE



*Vedendo che le gambe erano leggermente indietro in termini di tiraggio, decido di optare per una strategia che non è propriamente «scientifica» ma pura bro-science. Sul campo ho notato che la maggior parte degli atleti con gambe pennate sono quelli che vi macinano davvero molto volume.*

*Prescrivo a Daniele un lavoro blando e leggero, ma che porti sangue al distretto e lo tenga «irrorato» il più possibile: 60 squat liberi OGNI GIORNO (420 squat settimanali) in cui si ferma alla sensazione di calore.*

*Come e se introdurre va valutato in base al singolo caso, non sarà un circuitino a farvi tirare se siete grassi e mangiate troppo.*

*Strategia sperimentata sulla mia pelle in preparazioni passate, non proprio in tal modo ma mediante circuiti.*

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 3 :



Pliche e circonferenze rilevate dal soggetto a distanza in autonomia

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Soprailiaca	Addominale	Coscia	totale	PESO
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90
5- apr- 20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50
9- mag- 20					5,00	4,90	6,13	16,03	69,80

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
120,40		77,50	77,30	56,80	32,20
118,00		76,30	77,40	55,70	32,60

Valuto le foto mandatemi in posa confrontandole con le foto di aprile:





***E alla condizione nel corso di queste settimane:***



***Ecco che si intravedono un po'  
di righe 😊***

## COME AGISCO:

### MACROS:

- Il peso è in calo secondo quanto previsto e la condizione migliora di mese in mese, decido di lasciare invariato lo schema di macronutrienti.

### ALLENAMENTO:

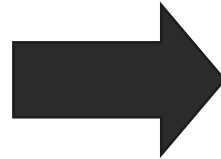
#### *Obiettivi:*

- Mantenere la logica del protocollo precedente;
- Calare il volume nel giorno target per tenere meglio il focus (da feedback del soggetto);
- Alzare il volume nel giorno di richiamo;
- Inserimento stretch forzato in sessioni C e D per ricercare la massima qualità (anche qui esperienza sul campo, nulla di scientifico).



## UNO SGUARDO AI VOLUMI

VOLUMI TOTALI				
	set week.1	%VOLUME	set week.5	%VOLUME
PETTO	12	14%	15	13%
FRONT DELT	5	6%	6	5%
S.DELT	7	8%	9	8%
DORSO	20	23%	27	24%
QUADRICIPITI	12	14%	15	13%
FEMORALI	12	14%	15	13%
BICIPITI	9	10%	12	11%
TRICIPITI	8	9%	12	11%
POLPACCI	3	3%	3	3%
ADDOME	700 reps			
<b>TOTALE</b>	<b>88</b>		<b>114</b>	



VOLUMI TOTALI				
	set week.1	%VOLUME	sett. 2-5	%VOLUME
PETTO	7	12%	16	14%
FRONT DELT	2	3%	6	5%
S.DELT	5	8%	12	10%
DORSO	13	22%	22	19%
QUADRICIPITI	7	12%	16	14%
FEMORALI	7	12%	16	14%
BICIPITI	6	10%	12	10%
TRICIPITI	6	10%	12	10%
POLPACCI	6	10%	6	5%
ADDOME	700 reps			
<b>TOTALE</b>	<b>59</b>		<b>118</b>	

- I volumi della settimana 1 sono molto bassi perché è una sorta di scarico, in cui cerca il carico per la settimana successiva quando iniziano le progressioni e macina poche serie oltre queste con RIR medio alti.

**PROGRESSIONI UTILIZZATE PER REP RANGE:**

SCHEMI					
week	RANGE 4-6	INTENSITA'	logica	ALTRI REP RANGE	
1	1x6	RIR2	progressione a onda, con ripresa ciclica di carichi pesanti	se rep fisse si cerca la progressione di carico se possibile o il suo mantenimento, nei restanti si applica una progressione DOPPIA.	<b>IL RIR medio per "ALTRI REP RANGE" è ciclizzato spaziando dal 1 al Cedimento tecnico o concentrato in base al rep range ed esercizio</b>
2	4x 4-3-2-3	RIR2			
3	3x5	RIR2			
4	3x6	RIR2			
5	4x 4-3-2-3	RIR2			
6	scarico da valutare				

- Logica simile a quella della scorsa scheda;
- Stimolo alla progressione per stimolare il soggetto a mantenere alte le performance;
- Motivazione molto dipendente ora dalla forma raggiunta intra workout.

**ESEMPIO DI UN GRUPPO MUSCOLARE NEL MICROCICLO:****GIORNO TARGET - simil POF - 3 STIMOLI + stretch**

movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	2-6	1	4
PETTO	SQUEZE PRESS	S1 F1 D2	8-10	1	2
PETTO	PANCA PIANA	S1 D3	8-10	1	2
PETTO	CROCE SINGOLA ELASTICO	S1 F1 D3	10-12	1	2
PETTO	STRETCH FORZATO PETTORALI				

Qui il riposo è tra i 3-4 minuti, quel che serve per andarci pesanti con i carichi

Questi esercizi si **eseguono** in giant set ALZANDO il riposo a 1-1'20 non voglio affanno prima di partire con ognuno

**GIORNO RICHIAMO - MONO-STIMOLO**

movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
PETTO	PANCA PIANA / PIEGAMENTI MANI RIALZATE	S1 D3	12-13	2	3
PETTO	SQUEZE PRESS	S1 D2	14-16	1	3

Qui il riposo è circa 1-1'20

## LA SCHEDA

A					
PETTO, GAMBE, TRICIPITI, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set. Week.1
QUADRICIPITI	SQUAT	S1 D2	2-6	1	4
QUADRICIPITI	SQUAT EXTENSION	S1 D3	8-10	1	2
QUADRICIPITI	SQUAT STANCE STRETTO	S1 D3	8-10	1	2
QUADRICIPITI	SISSY SQUAT	D3 F1 S1	10-12	1	2
PETTO	PANCA PIANA / PIEGAMENTI MANI RIALZATE	S1 D3	12-13	2	3
PETTO	SQUEZE PRESS	S1 D2	14-16	1	3
TRICIPITI	PUSH DOWN CON BILANCIERE PRONO	S1 D3	12-13	2	3
TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1 D3	14-16	1	3
FEMORALI	STACCO RDL	S1 D3	12-13	2	3
FEMORALI	LEG CURL ELASTICO	S1 D3	14-16	1	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	usa carico 12-13RM	100 rep totali		
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)		100 rep totali		
<b>tot set</b>					<b>28</b>

B					
DORSO, SPALLE, BICIPITI, ADDOME, POLPACCI					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set. Week.1
G.DORSALE	SEAL ROW	S1 D2	2-6	1	4
G.DORSALE	REMATORE MEADOWS	S1 F1 D2	8-10	1	2
G.DORSALE	SEAL ROW NO DEAD STOP	S1 D3	8-10	1	2
G.DORSALE	PULL DOWN	D1 S3	10-12	1	2
SPALLE	ALZATE LATERALI	S1 D3	12-13	2	3
SPALLE	ALZATE LATERALI INCLINATO	S1 D3	14-16	1	3
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	REMATORE LARGO BILANC.	S1 D3	12-13	2	3
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	REAR DELT IN PIEDI CON ELASTICO	S1 F1 D2	14-16	1	3
BICIPITI	CURL BILANCIERE	S1 D3	12-13	2	3
BICIPITI	HAMMER CURL ELASTICO	S1 F1 D2	14-16	1	3
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	senza peso	100 rep totali		
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)		50 rep totali		
POLPACCI	CALF IN PIEDI	S1 D3	10-12	3	3
<b>tot set</b>					<b>27</b>

**NB.** L'intro week è la settimana in cui inizia la scheda e parte con volume più basso delle successive

## LA SCHEDA

C					
PETTO, GAMBE, TRICIPITI, ADDOME, POLPACCI					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	2-6	1	4
PETTO	SQUEZE PRESS	S1 F1 D2	8-10	1	2
PETTO	PANCA PIANA	S1 D3	8-10	1	2
PETTO	CROCE SINGOLA ELASTICO	S1 F1 D3	10-12	1	2
PETTO	STRETCH FORZATO PETTORALI				
FEMORALI	STACCO REGULAR	S1 D2	2-6	1	4
FEMORALI	LEG CURL ELASTICO	S1 F2 D2	8-10	1	2
FEMORALI	STACCO RDL	S1 D3	8-10	1	2
FEMORALI	LEG CURL MEZZE REP PARTE ALTA	S1 D3	10-12	1	2
FEMORALI	STRETCH FORZATO FEMORALI				
QUADRICIPITI	SQUAT STANCE STRETTO	S1 D3	12-13	2	3
QUADRICIPITI	SQUAT EXTENSION	S1 D3	14-16	1	3
QUADRICIPITI	STRETCH FORZATO QUADRICIPITI				

movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
TRICIPITI	KICK BACK ELASTICO	S1 F1 D2	10	1	2
TRICIPITI	PUSH DOWN CON BILANCIERE PRONO	S1 D3	8-10	1	2
TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1 D4	12-14	1	2
TRICIPITI	STRETCH FORZATO TRICIPITI				
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	usa carico 12-13RM	100 rep totali		
	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)		100 rep totali		
POLPACCI	FRENCH PRESS	S1 D3	14-16	3	3
<b>tot set</b>					<b>35</b>

D					
DORSO, SPALLE, BICIPITI, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set intro wk	set totali
DORSO	REMATORE MEADOWS	S1 D3	12-13	2	3
DORSO	REMATORE ALTO / PULL DOWN	D1 F1 S2	14-16	1	3
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	REAR DELT IN PIEDI CON ELASTICO	S1 F1 D3	8-10	1	2
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	REMATORE LARGO BILANC.	S1 D3	8-10	1	2
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	REAR DELT IN PIEDI CON ELASTICO	S1 D4	10-12	1	2
CENTRO SCHIENA / DELT. POSTERIORI	STRETCH FORZATO DELT POSTERIORE				
SPALLE	PRESS	S1 D2 F1	2-6	1	4
SPALLE	ALZATE LATERALI	S1 D4	8-10	1	2
SPALLE	PRESS	S1 D2-3	8-10	1	2
SPALLE	ALZATE LATERALI mezza rep parte alta	S1 F1 D2	10-12	1	2
BICIPITI	CURL BILANCIERE mezza rep parte alta	S1 D3	10	1	2
BICIPITI	CURL BILANCIERE full rom	S1 D3	8-10	1	2
BICIPITI	CURL BILANCIERE focus eccentrica	S1 D4	12-14	1	2
BICIPITI	STRETCH FORZATO BICIPITI				
ADDOME	CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)	senza peso	100 rep totali		
ADDOME	REVERSE CRUNCH (al calore riposa 15" e riprendi)		50 rep totali		
<b>tot set</b>					<b>28</b>

## LA CADENZA E CICLIZZAZIONE SETTIMANALE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	A	B + <u>105 squat liberi al calore in rest pause 15"</u>	rest + <u>105 squat liberi al calore in rest pause 15"</u>	C	D	rest + 105 squat liberi al calore in rest pause 15"	rest + <u>105 squat liberi al calore in rest pause 15"</u>
DIETA	HIGH	HIGH	LOW	LOW	LOW	LOW	MID

**Lascio gli squat settimanali invariati in termine di volume ma concentrati in meno giorni quando non allena le gambe, e lasciando tregua il venerdì dopo aver allenato le gambe il giovedì .**





**CONDIZIONE DURANTE IL MESOCICLO E QUALCHE CONFRONTO:**



**28 marzo 2020**



**4 giugno 2020**

## CONDIZIONE DURANTE IL MESOCICLO E QUALCHE CONFRONTO:



## **CONDIZIONE DURANTE IL MESOCICLO E QUALCHE CONFRONTO:**



**4 marzo 2020**



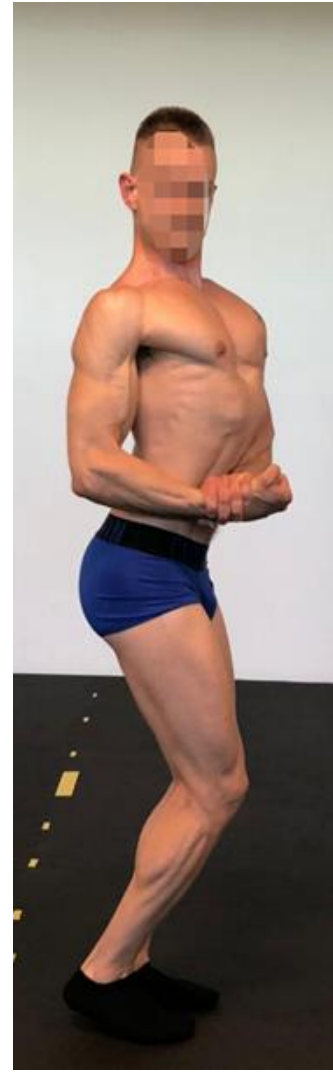
**10 giugno 2020**

**PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 4: DAL VIVO PER FINE LOCK DOWN****NB.** Le foto sono ancora a casa da rilassato in quanto al check le abbiamo fatte in posa.*Particolare importanza la darò alle pliche e circonferenze rilevate da me, confrontando le stesse:*

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra iliaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90
5- apr- 20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50
9- mag- 20					5,00	4,90	6,13	16,03	69,80
17- giu- 20	3,60	1,90	2,97	5,10	4,13	3,93	5,50	27,13	68,70

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
120,40		77,50	77,30	56,80	32,20
118,00		76,30	77,40	55,70	32,60
116,50	102,50	75,00	76,00	50,30	32,00

**E ORA... POSE DOWN!!!**



**QUALCHE CONFRONTO CON LA FASE DI BULK**

## LEGGIAMO I DATI:

- 1,1 kg persi dall'ultimo controllo, media di 220g a settimana, ovvero il 0.3% del peso corporeo

### PLICHE:

- 10 punti totali in meno rispetto a misurazione febbraio;
- Calo rilevante sia numericamente che visivamente;
- Spalle calate molto, nel natural quando si scende molto di BF può accadere, rapportandolo alla forma visiva, al calo dei cm su vita e fianchi, pliche e FORMA VISIVA è stata una buona discesa;
- La perdita di FM la si vede dai punti chiave ed è soggettiva, nel tempo provare e raccogliere dati permette di capire la strategia più adatta

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra il iaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>	Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
2-ott-19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50	120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
5-nov-19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00	121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
23-dic-19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40	122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
6-feb-19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90	120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
5-apr-20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50	120,40		77,50	77,30	56,80	32,20
9-mag-20					5,00	4,90	6,13	16,03	69,80	118,00		76,30	77,40	55,70	32,60
17-giu-20	3,60	1,90	2,97	5,10	4,13	3,93	5,50	27,13	68,70	116,50	102,50	75,00	76,00	50,30	32,00

**Confronto febbraio con giugno ovvero i dati presi con la mia mano**

## Spunti di ragionamento

- Daniele inizia a sentire spossatezza, fame e ha bisogno di ricaricare le batterie mentalmente; dopo circa 6 mesi ovvero 24 settimane di cut è comprensibile, ricordiamoci che non è agonista.
- La settimana di controllo (in cui lo plico) è di scarico dall'allenamento attivo come previsto nella scheda (tradotto si allena leggero), con basso volume e RIR medio di 2.

### Obiettivi:

- Effettuare un **DIET BREAK di 1 settimana al TDEE teorico** più per scopo psicologico che metabolico; per poi tornare a scendere...vogliamo estremizzare
- Arrivati all'estremizzazione saremo depleti e inizieremo la reverse simulando un protocollo di gara
- Finita la reverse, che corrisponderà con il check, faremo delle foto... per poi tornare grassi. LOL 😊





## COME AGISCO:

### MACROS:

- 1 settimana al TDEE teorico
- 4 settimane di ipocalorica con eventuali aggiustamenti

### ALLENAMENTO:

- Logica della scorsa scheda adattata con i pesi sostituendo alcuni esercizi
- Inserimento jump set per cercare un dispendio leggermente maggiore



**MACROS 1° SETTIMANA DI DIET BREAK**

Media macronutrienti	
CHO	463 g
PRO	160 g
FAT	62 g
kcal	3050

Macronutrienti	
CHO/kg	6,7 g/kg
PRO/kg	2,3 g/kg
FAT/kg	0,9 g/kg
Kcal/kg	44,3 kcal/kg

3 GIORNI RIPOSO	
CHO	414 g
PRO	165 g
FAT	65 g
kcal	2900

4 GIORNI ALLENAMENTO	
CHO	501 g
PRO	155 g
FAT	60 g
kcal	3160

**MACROS RITORNO CUT 2°-5° SETTIMANA**

Media macronutrienti	
CHO	435 g (+19g da scorsi)
PRO	176 g (-19g da scorsi)
FAT	36 g
kcal	2771

Macronutrienti	
CHO	6,3 g/kg
PRO	2,57 g/kg
FAT	0,5 g/kg
Kcal/kg	40,3 kcal/kg

4 GIORNI LOW	
CHO	427 g
PRO	185 g
FAT	30 g
kcal	2720

1 GIORNO MID	
CHO	314 g
PRO	185 g
FAT	80 g
kcal	2720

2 GIORNI HIGH	
CHO	513 g
PRO	155 g
FAT	25 g
kcal	2900

**CICLIZZAZIONE SETTIMANALE**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	A	B	rest	C	D	rest	rest
DIETA	HIGH	HIGH	LOW	LOW	LOW	LOW	MID

## UNO SGUARDO AI VOLUMI

VOLUMI TOTALI				
	set week.1	%VOLUME	sett. 2-5	%VOLUME
PETTO	7	12%	16	14%
FRONT DELT	2	3%	6	5%
S.DELT	5	8%	12	10%
DORSO	13	22%	22	19%
QUADRICIPTI	7	12%	16	14%
FEMORALI	7	12%	16	14%
BICIPITI	6	10%	12	10%
TRICIPITI	6	10%	12	10%
POLPACCI	6	10%	6	5%
ADDOME	700 reps			
<b>TOTALE</b>	<b>59</b>		<b>118</b>	



VOLUMI TOTALI		
	set	%VOLUME
PETTO	14	11%
FRONT DELT	6	5%
S.DELT	10	8%
DORSO	26	20%
QUADRICIPTI	15	12%
FEMORALI	15	12%
BICIPITI	10	8%
TRICIPITI	13	10%
POLPACCI	9	7%
ADDOME	12	9%
<b>TOTALE</b>	<b>130</b>	

- Sistemo il volume perché ora con i pesi sarà sicuramente più efficace.
- Aumento il lavoro sui distretti in cui riporta di poter lavorare maggiormente (back, polpacci), modulando però il volume sui distretti avanti come il petto e abbassandolo sui bicipiti (che subiranno indirettamente il lavoro sul back).
- Abbasso il lavoro sulle spalle, distretto in cui riporta di «spegnersi» dopo un tot di volume calcolato in base ai suoi feed.

## LA SCHEDA

A					
SPINTA UPPER, SPINTA LOWER, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	4-6	3	
PETTO	CHEST PRESS	S1 D3	8-10	2	
PETTO	SPINTE PANCA INCLINATA 45° MANUBRI	S1 D3	10-12	2	
PETTO	CROCI SU PIANA	S1 D3	14-16	2	
JUMP SET rest 1'20	SPALLE	ALZATE LATERALI	S1 D3	10-12	3
	QUADRICIPITI	PRESSA ORIZZONTALE	S1 D3	10-12	3
JUMP SET rest 1'20	SPALLE	SPINTE MANUBRI PANCA 90°	S1 D3	12-15	3
	QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	S1 D3	14-16	3
	SPALLE	ALZATE LATERALI PANCA 45° SU FIANCO	S1 D3	14-16	
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	PUSH DOWN	S1 D3	8-10	3
	ADDOME	CRUNCH CON SOVRACCARICO SU PIANA	S1 D3	10-12	3
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	FRENCH PRESS MANUBRI	S1 D3	8-10	3
	ADDOME	REVERSE CRUNCH	S1 D3	10-12	3
<b>tot set</b>				<b>24</b>	

B					
TIRATA UPPER, TIRATA LOWER, POLPACCI					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	
FEMORALI	STACCO RDL dead stop	S1 D2	4-6	3	
FEMORALI	LEG CURL	S1 D3	8-10	2	
FEMORALI	HYPEREXTENSION	S1 D3	10-12	2	
FEMORALI	LEG CURL	S1 D3	14-16	2	
FEMORALI	stretch forzato femorali				
JUMP SET rest 1'20	DORSO	LAT MACHINE	S2 D1	4-6	3
	CALF POLPACCI	CALF POLPACCI	S1 D2-3	10-12	3
DORSO	REMATORE SINGOLO MANUBRIO	S1 D3	8-10	2	
DORSO	PULL DOWN	S1 D3	10-12	2	
DORSO	PULLEY IN CIFOSI	S1 D3	14-16	2	
DORSO	stretch forzato g.dorsale				
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REMATORE PULLEY LARGO AL PETTO	S1 D3	10-12	3	
SUPER SET NO STOP	CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REAR DELT MANUBRIO	D2 S1 F1	14-16	2
	POLPACCI	CALF SEDUTO	S1 D3	10-12	2
JUMP SET rest 1'	BICIPITI	CURL ALTERNATO MANUBRI	S1 D3	10-12	2
	BICIPITI	HAMMER CURL	S1 D3	10-12	2
BICIPITI	CURL ALTERNATO PANCA 60°	S1 D3	14-16	1	
<b>tot set</b>				<b>33</b>	

## LA SCHEDA

C					
SPINTA UPPER, SPINTA LOWER, ADDOME					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	
QUADRICIPITI	SQUAT	S1D2	4-6	3	
QUADRICIPITI	PRESSA ORIZZONTALE	S1D3	8-10	2	
QUADRICIPITI	SISSY SQUAT	S1D3	10-12	2	
QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	S1D3	14-16	2	
QUADRICIPITI	stretch forzato quadricipiti				
PETTO	SPINTE PANCA INCLINATA 45° MANUBRI	S1D3	10-12	3	
PETTO	CHEST PRESS	S1D3	14-16	2	
SPALLE	PRESS PANCA 70°	S1D2	4-6	3	
SPALLE	ALZATE LATERALI	S1D3	8-10	2	
SPALLE	ALZATE LATERALI PANCA 45° SU	S1D3	10-12	2	
SPALLE	ALZATE LATERALI INCLINATO VERSO IL MURO	S1D2	14-16	2	
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	PUSH DOWN	D1S3	10-12	3
	ADDOME	CRUNCH CON SOVRACCARICO SU PIANA	S1D3	15-20	3
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1D3	12-15	3
	ADDOME	REVERSE CRUNCH	S1D3	15-20	3
	TRICIPITI	PUSH DOWN	S1D3	14-16	1
	TRICIPITI	stretch forzato tricipiti			
<b>tot set</b>				<b>36</b>	

D					
TIRATA UPPER, TIRATA LOWER, POLPACCI					
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REMATORE PENDLEY/ PULLEY AL PETTO	S1D3	8-10	2	
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REAR DEL T MANUBRIO	S1D3	10-12	2	
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	FACE PULLS	S1F1D2	14-16	2	
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	stretch forzato deltoidi posteriori				
JUMP SET rest 1'20"	DORSO	REMATORE SINGOLO	S1D3	10-12	3
	FEMORALI	LEG CURL	S1D3	10-12	3
JUMP SET rest 1'	FEMORALI	HYPEREXTENSIO N	S1D3	14-16	3
	DORSO	PULL DOWN	S1D3	14-16	3
SUPER SET 15"	BICIPITI	CURL ALTERNATO MANUBRI	S1D3	8-10	3
	POLPACCI	CALF POLPACCI IN PIEDI	S1D3	14-15	2
SUPER SET 15"	BICIPITI	HAMMER CURL	S1D3	8-10	2
	POLPACCI	CALF POLPACCI SEDUTO	S1D3	14-15	2
	BICIPITI	stretch forzato bicipiti			
<b>tot set</b>				<b>27</b>	

**NEL FRATTEMPO DURANTE IL DIET BREAK...**



## ANDAMENTO DATI

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	15/06/2020	21/06/2020	68,7	11958,1	7,6	4,6
week2	22/06/2020	28/06/2020	68,7	12972,3	7,3	4,6
week3	29/06/2020	05/07/2020	68,2	11020,9	7,1	5,4
week4	06/07/2020	12/07/2020	68,2	12226,7	7,3	5,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	13/07/2020	19/07/2020	68,1	11958,4	7	5,6
week2	20/07/2020	26/07/2020	67,9	12134,6	7,1	5,6

← **DIET BREAK 7gg e inizio programma sopra visto**

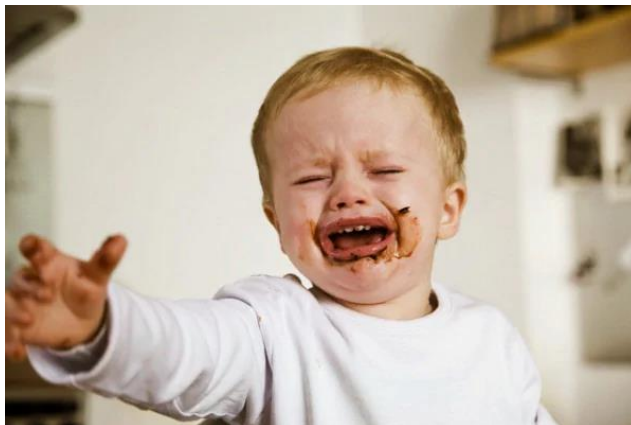
← **TAGLIO 100kcal per stallo peso 2 settimane**

Effettuo un leggero taglio calorico per perdere gli ultimi grammi di grasso, non taglio troppo per non rischiare di svuotarlo.

Il diet break mi ha fatto capire che abbiamo margine di ricarica, ho già capito cosa fare la prossima fase.



## IL SECONDO TAGLIO CALORICO E LA LOGICA «DI PICCO»



Taglio calorico **100kcal** giornaliero a carico dei grassi e dei carboidrati

Media macronutrienti	
CHO	435 g
PRO	176 g
FAT	36 g
kcal	2771

Macronutrienti	
CHO	6,3 g/kg
PRO	2,57 g/kg
FAT	0,5 g/kg
Kcal/kg	40,3 kcal/kg

Media macronutrienti	
CHO	425 g (tolto 10g)
PRO	176 g
FAT	28 g (tolto 8g)
kcal	2670

Macronutrienti	
CHO	6,2 g/kg
PRO	2,57 g/kg
FAT	0,4 g/kg
kcal	38,8 kg/kcal



4 GIORNI LOW	
CHO	427 g
PRO	185 g
FAT	30 g
kcal	2720

1 GIORNO MID	
CHO	314 g
PRO	185 g
FAT	80 g
kcal	2720

2 GIORNI HIGH	
CHO	513 g
PRO	155 g
FAT	25 g
kcal	2900

4 GIORNI LOW	
CHO	419 g
PRO	185 g
FAT	20 g
kcal	2600

1 GIORNO MID	
CHO	285 g
PRO	185 g
FAT	80 g
kcal	2600

2 GIORNI HIGH	
CHO	512 g
PRO	155 g
FAT	20 g
kcal	2850

**NEL FRATTEMPO NEL PROSEGUIRE DELLE SETTIMANE...**



## **Qualche confronto:**



**22 febbraio 2020**



**18 luglio 2020**



**28 marzo 2020**



**2 luglio 2020**

## PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 5:



Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra iliaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90
5- apr- 20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50
9- mag- 20					5,00	4,90	6,13	16,03	69,80
17- giu- 20	3,60	1,90	2,97	5,10	4,13	3,93	5,50	27,13	68,70
22- lug- 20	3,13	1,53	3,00	5,03	3,87	3,47	4,70	24,73	68,30

Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
120,40		77,50	77,30	56,80	32,20
118,00		76,30	77,40	55,70	32,60
116,50	102,50	75,00	76,00	50,30	32,00
116,00	102,00	74,50	75,30	49,50	31,50
116,20	101,40	75,80	74,50	50,00	31,50

***E ORA... POSE DOWN!!!***



## ANDAMENTO E LETTURA DEI DATI

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	15/06/2020	21/06/2020	68,7	11958,1	7,6	4,6
week2	22/06/2020	28/06/2020	68,7	12972,3	7,3	4,6
week3	29/06/2020	05/07/2020	68,2	11020,9	7,1	5,4
week4	06/07/2020	12/07/2020	68,2	12226,7	7,3	5,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	13/07/2020	19/07/2020	68,1	11958,4	7	5,6
week2	20/07/2020	26/07/2020	67,9	12134,6	7,1	5,6

← **DIET BREAK 7gg e inizio programma sopra visto**

← **TAGLIO 100kcal per stallo peso 2 settimane**

← **FINE PROGRAMMA E CHECK**

**calato 800g in 5 settimane**

## SINTESI:

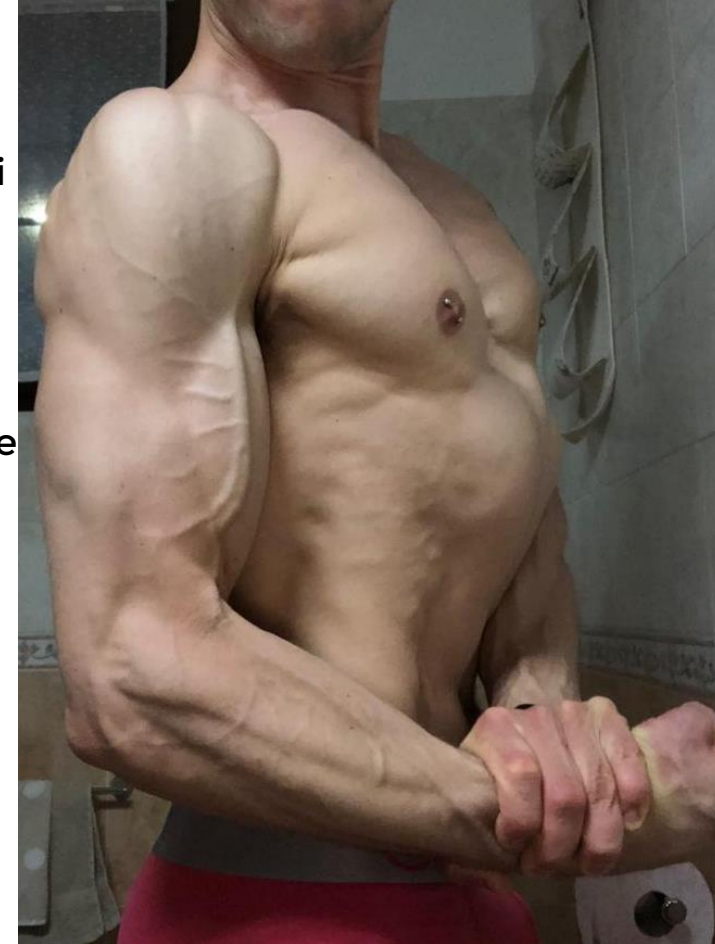
- Calo generale delle pliche, soprattutto soprailiaca e coscia
- Calo circonferenza fianchi (vita salita ma aveva mangiato poco prima...ottimale sarebbe avere stesse condizioni sempre)
- Rallentamento generale della diminuzione della massa grassa
- Recupero sempre più sul filo del rasoio, carico/scarico 4/5:1 costanti
- Daniele è tosto, ma dal check confrontandoci deduco che è ora di risalire ed estremizzare

## Spunti di ragionamento

- Siamo arrivati ad una condizione molto buona ma migliorabile ulteriormente
- Il suo corpo si sta adattando al deficit nel corso delle settimane
- Opto per estremizzare la condizione ma risalendo con le kcal
- Nella settimana di break ho capito che gestisce molto bene 3050kcal medie settimanali e una media di 0,9g/kg di grassi
- Daniele accusa molta fatica in termini di volume allenante

### **Obiettivi:**

- Risalita calorica graduale con shift iniziale sui grassi a cui ha risposto bene precedentemente, settandoli però a 0,8g/kg.
- Estremizzare la condizione ulteriormente cercando di riempire i volumi muscolari
- Raggiungere il picco alla settimana 5 e valutare se proseguire il cut o fermarsi



## COME AGISCO... ROAD TO «PICCO DI FORMA»:

### MACROS:

- Reverse diet con aumento 80kcal al giorno ogni settimana fino a TDEE teorico (kcal diet break passato)
- Shift ad approccio con 4 schemi di macronutrienti differenti

### ALLENAMENTO:

- Logica della scorsa scheda:

**GIORNO TARGET SIMIL-HATFIELD:** con lavori su vari piani di lavoro e picchi di contrazione spaziando dalle basse alle alte rep, dal neurale-meccanico al metabolico (POF)

**GIORNO RICHIAMO:** minor volume per il distretto, stimolo meccanico-metabolico (10-15 reps)





**MEDIA SETTIMANALE A CONFRONTO:**

<b>MEDIA SETTIMANALE PRECEDENTE</b>							
CHO	g/kg	FAT	g/kg	PRO	g/kg	kcal	kcal/kg
425	6	28	0,4	176	2,6	2670	39



<b>MEDIA SETTIMANALE REVERSE</b>								
	CHO	g/kg	FAT	g/kg	PRO	g/kg	kcal	kcal/kg
sett.1	397	5,8	51,4	0,8	176	2,6	2753	40
sett.2	414	6,1	53	0,8	176	2,6	2833	41
sett.3	431	6,3	54	0,8	176	2,6	2913	43
sett.4	451	6,6	54	0,8	176	2,6	2993	44
sett.5	465	6,8	54	0,8	176	2,6	3050	45

- Aumento calorico di 80kcal/settimana, con arrivo alla media del Diet break a sett.5
- Iniziale abbassamento dei carboidrati (tolti 28g) e rialzo dei grassi ad un quantitativo che reputo adeguato, 0,8g/kg
- Rialzo giornaliero ciclico in base al giorno in esame (si alzano carbo o grassi...ora vediamo come)

**LA LOGICA SETTIMANALE:**

**+20g CHO/settimana**  
(80kcal)

**+9g FAT/settimana**  
(80kcal)

**+20g CHO/settimana**  
(80kcal) fino alla sett.5

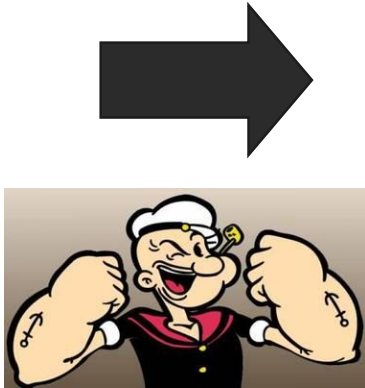
**+20g CHO/settimana**  
(80kcal)

ALLENAMENTO A-B				MID- riposo				ALLENAMENTO C-D				2 GIORNI RIPOSO							
DAY	FAT	PRO	CHO	n°	2	DAY	FAT	PRO	CHO	n°	1	DAY	FAT	PRO	CHO	n°	2		
				kcal					kcal							kcal			
sett.1	40	185	395	2680	sett.1	100	185	260	2680	sett.1	40	153	490	2932	sett.1	50	185	373	2682
sett.2	40	185	415	2760	sett.2	109	185	260	2761	sett.2	40	153	510	3012	sett.2	50	185	393	2762
sett.3	40	185	435	2840	sett.3	118	185	260	2842	sett.3	40	153	530	3092	sett.3	50	185	413	2842
sett.4	40	185	455	2920	sett.4	118	185	280	2922	sett.4	40	153	550	3172	sett.4	50	185	433	2922
sett.5	40	185	475	3000	sett.5	118	185	300	3002	sett.5	40	153	550	3172	sett.5	50	185	453	3002
week7				0	week7				0	week7				0	week7				0
week8				0	week8				0	week8				0	week8				0

**Una strategia lineare richiede sempre una supervisione, viceversa si rischia solo di risalire con le kcal gradualmente senza raggiungere un picco effettivo in una data precisa**

## UNO SGUARDO AI VOLUMI

VOLUMI TOTALI		
	set week.1	%VOLUME
PETTO	14	11%
FRONT DELT	6	5%
S.DELT	10	8%
DORSO	26	20%
QUADRICIPTI	15	12%
FEMORALI	15	12%
BICIPITI	10	8%
TRICIPITI	13	10%
POLPACCI	9	7%
ADDOME	12	9%
<b>TOTALE</b>	<b>130</b>	



VOLUMI TOTALI										
	week 1- scarico		week2		week3		week4		week5	
	set	%VOLUME	set	%VOLUME	set	%VOLUME	set	%VOLUME	set	%VOLUME
PETTO	<b>10</b>	10%	<b>11</b>	10%	<b>12</b>	10%	<b>13</b>	11%	<b>14</b>	11%
FRONT DELT	<b>6</b>	6%	<b>6</b>	5%	<b>6</b>	5%	<b>6</b>	5%	<b>6</b>	5%
S.DELT	<b>6</b>	6%	<b>10</b>	9%	<b>10</b>	9%	<b>10</b>	8%	<b>10</b>	8%
DORSO	<b>18</b>	19%	<b>21</b>	19%	<b>23</b>	20%	<b>25</b>	20%	<b>27</b>	21%
QUADRICIPTI	<b>10</b>	10%	<b>12</b>	11%	<b>13</b>	11%	<b>14</b>	11%	<b>15</b>	12%
FEMORALI	<b>10</b>	10%	<b>12</b>	11%	<b>13</b>	11%	<b>14</b>	11%	<b>15</b>	12%
BICIPITI	<b>8</b>	8%	<b>8</b>	7%	<b>9</b>	8%	<b>9</b>	7%	<b>10</b>	8%
TRICIPITI	<b>9</b>	9%	<b>10</b>	9%	<b>11</b>	9%	<b>12</b>	10%	<b>13</b>	10%
POLPACCI	<b>8</b>	8%	<b>8</b>	7%	<b>8</b>	7%	<b>8</b>	7%	<b>8</b>	6%
ADDOME	<b>12</b>	12%	<b>12</b>	11%	<b>12</b>	10%	<b>12</b>	10%	<b>12</b>	9%
<b>TOTALE</b>	<b>97</b>		<b>110</b>		<b>117</b>		<b>123</b>		<b>130</b>	

- Scarico fortemente il volume alla settimana 1 per farlo recuperare
- Programma di ripartire da un volume medio-basso e alzarlo nel corso delle settimane in base a come si sente il soggetto e i feed
- Questo permetterà di gestire meglio il volume e rimanere in un range efficace da cui recuperare

**PROGRESSIONI UTILIZZATE PER REP RANGE:**

SCHEMI					
week	RANGE 4-6	<u>INTENSITA'</u>	RANGE 8-10, 10-12, 14-16	RIR	
1	ramping 4 rep	RIR1	parti con carico che ti consente di eseguire le rep della parte più bassa del range con il RIR prescritto, nelle settimane a parità di RIR cerchi di chiudere ad ogni serie le rep della parte alta del range, quando riesci torni nella parte bassa del range e alzi il carico.	8-10	RIR1-2
2	ramping 5 rep + 1 repeat	RIR1		10-12	RIR1, ULTIMOSETCT
3	ramping 6 rep + 1 repeat	RIR1		14-16	CC, in alcune settimane 1 ret pause con riposo 30"
4	ramping 5 rep + 1 repeat	RIR1			
5	ramping 4 rep + 1 repeat	RIR1			
6	scarico da valutare				

## LA SCHEDA

A								
SPINTA UPPER, SPINTA LOWER, ADDOME								
				SETT.1	SETT.2	SETT.3	SETT.4	SETT.5
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	set totali	set totali	set totali	set totali
PETTO	PANCA PIANA	D2 F1 S1	4-6	1	2	2	2	2
PETTO	CHEST PRESS	S1D3	8-10	2	2	2	2	2
PETTO	SPINTE PANCA INCLINATA 45° MANUBRI	S1D3	10-12	2	2	2	2	2
PETTO	CROCI SU PIANA	S1D3	14-16	1	1	1	2	2
JUMP SET rest 1'20	SPALLE	ALZATE LATERALI	S1D3	10-12	0	3	3	3
JUMP SET rest 1'20	QUADRICIPITI	PRESSA ORIZZONTALE	S1D3	10-12	2	2	3	3
JUMP SET rest 1'20	SPALLE	SPINTE MANUBRI PANCA 90°	S1D3	12-15	2	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	S1D3	14-16	2	2	2	3
	SPALLE	ALZATE LATERALI PANCA 45° SU FIANCO	S1D2	14-15	2	1	1	1
	SPALLE	SPINTE MANUBRI PANCA 90°	S1D3	14-16	1	1	1	1
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1D3	8-10	2	3	3	3
JUMP SET rest 30"	ADDOME	CRUNCH CON SOVRACCARICO SU PIANA	S1D3	10-12	3	3	3	3
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	PUSH DOWN	S1D3	8-10	2	2	2	3
JUMP SET rest 30"	ADDOME	REVERSE CRUNCH	S1D3	10-12	3	3	3	3
<b>tot set</b>				<b>17</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>25</b>

B								
TIRATA UPPER, TIRATA LOWER, POLPACCI								
				SETT.1	SETT.2	SETT.3	SETT.4	SETT.5
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	set totali	set totali	set totali	set totali
FEMORALI	STACCO RDL dead stop	S1D2	4-6	1	2	2	2	2
FEMORALI	LEG CURL	S1D3	8-10	2	2	2	2	2
FEMORALI	HYPEREXTENSION	S1D3	10-12	2	2	2	2	2
FEMORALI	LEG CURL	S1D3	14-16	1	2	2	2	2
FEMORALI	stretch forzato femorali							
JUMP SET rest 1'20	DORSO	LAT MACHINE	S2 D1	4-6	1	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	CALF POLPACCI	CALF POLPACCI	S1D2-3	10-12	3	3	3	3
JUMP SET rest 1'20	DORSO	REMATORE SINGOLO MANUBRIO	S1D3	8-10	2	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	DORSO	PULL DOWN	S1D3	10-12	2	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	DORSO	PULLEY IN CIFOSI	S1D3	14-16	1	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	DORSO	stretch forzato g.dorsale						
JUMP SET rest 1'20	CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REMATORE PULLEY LARGO AL PETTO	S1D3	10-12	2	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	FACE PULL	D2 S1F1	14-16	1	1	2	2
JUMP SET rest 1'20	POLPACCI	CALF SEDUTO	S1D3	10-12	2	2	2	2
JUMP SET rest 1'20	CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REAR DELT	S1D3	14-16	1	1	1	2
JUMP SET rest 1'	BICIPITI	CURL ALTERNATO MANUBRI	S1D3	10-12	1	1	1	2
JUMP SET rest 1'	BICIPITI	HAMMER CURL	S1D3	10-12	1	1	1	1
JUMP SET rest 1'	BICIPITI	CURL ALTERNATO PANCA 60°	S1D3	14-16	1	1	1	1
JUMP SET rest 1'	BICIPITI	SPIDER HAMMER CURL	S1F1D2	14-16	1	1	1	1
<b>tot set</b>				<b>22</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

C								
SPINTA UPPER, SPINTA LOWER, ADDOME								
				SETT.1	SETT.2	SETT.3	SETT.4	SETT.5
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	set totali	set totali	set totali	set totali
QUADRICIPITI	SQUAT	S1D2	4-6	1	2	2	2	2
QUADRICIPITI	PRESSA ORIZZONTALE	S1D3	8-10	2	2	2	2	2
QUADRICIPITI	SISSY SQUAT	S1D3	10-12	2	2	2	2	2
QUADRICIPITI	LEG EXTENSION	S1D3	14-16	1	2	2	2	2
QUADRICIPITI	stretch forzato quadricipiti							
PETTO	SPINTE PANCA INCLINATA 45° MANUBRI	S1D3	10-12	2	2	3	3	3
PETTO	CHEST PRESS	S1D3	14-16	2	2	2	2	3
SPALLE	PRESS PANCA 70°	S1D2	4-6	1	2	2	2	2
JUMP SET 1'- 1'20	SPALLE	ALZATE LATERALI	S1D3	8-10	2	2	2	2
	SPALLE	ALZATE LATERALI PANCA 45° SU FIANCO	S1D3	10-12	2	2	2	2
	SPALLE	ALZATE LATERALI INCLINATO VERSO IL MURO	S1D2	14-16	0	2	2	2
	SPALLE	SPINTE MANUBRI PANCA 90°	S1D3	10-12	1	1	1	1
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	FRENCH PRESS	D1S3	10-12	3	3	3	3
	ADDOME	CRUNCH CON SOVRACCARICO SU PIANA	S1D3	15-20	3	3	3	3
JUMP SET rest 30"	TRICIPITI	PUSH DOWN	S1D3	12-15	2	2	2	2
	ADDOME	REVERSE CRUNCH	S1D3	15-20	3	3	3	3
	TRICIPITI	FRENCH PRESS	S1D3	14-16	0	1	1	2
<b>tot set</b>				27	33	34	34	36

D								
TIRATA UPPER, TIRATA LOWER, POLPACCI								
				SETT.1	SETT.2	SETT.3	SETT.4	SETT.5
movimento/ muscolo	esercizio	TUT	rep range	set totali	set totali	set totali	set totali	set totali
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REMATORE PENDLEY	S1D2	4-6	1	2	2	2	2
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	FACE PULLS	S1F1D2	10-12	2	2	3	3	3
CENTRO SCHIENA D. POSTERIORI	REAR DELT	S1D3	14-16	1	1	1	1	1
JUMP SET rest 1'20	DORSO	REMATORE SINGOLO	S1D3	10-12	2	2	3	3
	FEMORALI	LEG CURL	S1D3	10-12	2	2	3	3
JUMP SET rest 1'	FEMORALI	HYPEREXTENSION	S1D3	14-16	2	2	2	2
	DORSO	PULL DOWN	S1D3	14-16	2	2	2	3
	FEMORALI	LEG CURL	S1D3	14-16	0	0	0	1
SUPER SET 15"	BICIPITI	CURL ALTERNATO MANUBRI	S1D3	8-10	2	2	2	2
	POLPACCI	CALF POLPACCI IN PIEDI	S1D3	14-15	2	2	2	2
SUPER SET 15"	BICIPITI	HAMMER CURL	S1D3	8-10	2	2	2	2
	POLPACCI	CALF POLPACCI SEDUTO	S1D3	14-15	2	2	2	2
<b>tot set</b>				20	21	24	26	28

**NEL FRATTEMPO NEL PROSEGUIRE DELLE SETTIMANE...**









## ANDAMENTO E LETTURA DEI DATI

MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	13/07/2020	19/07/2020	68,1	11958,4	7	5,6
week2	20/07/2020	26/07/2020	67,9	12134,6	7,1	5,6
week3	27/07/2020	02/08/2020	67,6	11743,6	7,6	5,6
week4	03/08/2020	09/08/2020	67,2	15732,7	7,3	5,6
MEDIA						
	dal	al	Peso	passi	sonno	H2O
week1	10/08/2020	16/08/2020	66,7	13838,7	7,2	5,4
week2	17/08/2020	23/08/2020	67,7	14332,9	7,3	5,1
week3	24/08/2020	30/08/2020	67,2	11682,4	7,6	5,6

**INIZIO REVERSE E  
PROGRAMMA**

**calato 400g  
in 5 settimane**

**FINE REVERSE E  
PROGRAMMA**

**PUNTO DELLA SITUAZIONE POST FASE DI CUT 6:**

Data	Tricipitale	Pettorale	Ascellare	Sotto Scapolare	Sopra iliaca	Addominale	Coscia	<b>totale</b>	<b>PESO</b>	Spalle	Torace	Vita	Fianchi	Coscia mediale Dx	Braccio Dx
2- ott- 19	7,00	2,00	6,67	7,27	10,17	11,67	8,83	53,60	77,50	120,50	105,00	80,50	84,00	53,50	33,80
5- nov- 19	6,27	2,00	6,20	7,50	10,93	9,67	5,00	47,57	77,00	121,00	105,00	80,00	82,30	53,50	34,00
23- dic- 19	4,87	1,57	4,30	6,90	8,00	6,20	8,27	40,10	75,40	122,00	105,00	78,20	81,00	53,20	33,90
6- feb- 19	4,90	1,73	4,50	6,63	8,00	7,17	4,17	37,10	74,90	120,50	106,10	78,50	81,00	53,40	33,50
5- apr- 20					5,67	5,83	7,33	18,83	72,50	120,40		77,50	77,30	56,80	32,20
9- mag- 20					5,00	4,90	6,13	16,03	69,80	118,00		76,30	77,40	55,70	32,60
17- giu- 20	3,60	1,90	2,97	5,10	4,13	3,93	5,50	27,13	68,70	116,50	102,50	75,00	76,00	50,30	32,00
22- lug- 20	3,13	1,53	3,00	5,03	3,87	3,47	4,70	24,73	68,30	116,00	102,00	74,50	75,30	49,50	31,50
28- ago- 20	2,97	1,70	3,13	5,00	3,53	3,47	2,60	22,40	66,60	116,20	101,40	75,80	74,50	50,00	31,50

**ANDAMENTO E LETTURA DEI DATI**

- Perso circa 700g dall'ultimo controllo
- Plica coscia scesa molto, le restanti meno, pliche totali calate
- Circonferenza fianchi scesa ulteriormente
- Circonferenze chiave rimaste stabili, c'è margine di ricarica

# CONFRONTO FOTO



# CONFRONTO FOTO



# CONFRONTO FOTO



# CONFRONTO FOTO



## CONCLUSIONI

- 8 Kg persi nel corso di circa 7-8 mesi
- 20 punti totali di pliche persi
- VITA: -2,4 cm
- FIANCHI: -6,5 cm
- SPALLE: -6 cm
- PETTO: -3,6 cm
- BRACCIO: -2,4 cm
- COSCIA: -3,2 cm

Questi i dati numerici, le foto esprimono il percorso che abbiamo fatto, sono felice di quello che siamo riusciti a fare, credo che ci saremmo potuti presentare su un palco volendo, ma abbiamo preferito rimandare. Siamo coscienti che avremmo avuto ancora margine di discesa.

Non avendo gare in programma ed essendo durato 7-8 mesi decidiamo di fermarci con la definizione, questa è senza dubbio la top condition di sempre di Daniele, sicuramente abbiamo dei dati interessanti su cui basare le prossime fasi di definizione, ed alcuni errori non li ripeteremo negli anni a venire.



## RINGRAZIAMENTI

Credo che ogni atleta permetta di crescere ad un professionista, così come l'atleta migliora, per questo ringrazio Daniele per la passione che ci mette ogni giorno e la fiducia che mi ha mostrato da subito.

Concludo riportando una foto di me e Daniele ed una foto di me in gara nel 2019, perché credo che in primis da allenatori valga la pena allenarci e metterci in gioco a nostra volta, dando l'esempio ai nostri allievi.



# Grazie per l'attenzione



- Laureato in Scienze Motorie
- Studente facoltà Scienze della Nutrizione Umana
- Personal Trainer certificato Project Invictus
- Preparatore diplomato presso «Scuola preparatori Sbb»
- Coach natural bodybuilding & fitness di atleti agonisti/e e non
- Atleta e appassionato di natural Bodybuilding